

Sizilianisches Auberginen-Gemüse mit Salbei-Polenta

sehr aromatisch

Für 4 Portionen

Gemüse: 1 kg Auberginen ♦ Salz ♦ 180 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 3 Zweige Rosmarin ♦ 8 EL Olivenöl ♦ 2 EL Rohrzucker ♦ 3 EL Balsamico-Essig ♦ 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) ♦ 75 g Rosinen ♦ 1-2 Prisen Chilipulver ♦ 50 g Mandelstifte ♦ **Polenta:** 1 l Gemüsebrühe ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 10 Salbeiblätter (alternativ: 1 EL getrockneter Salbei) ♦ 250 g Polenta ♦ 200 g Sahne (alternativ: Hafersahne; Bioladen)

1. Auberginen waschen, putzen, ca. 2 cm groß würfeln, in Sieb geben, kräftig salzen, vermischen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin kalt abrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

2. 2 EL Olivenöl in Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Zucker zugeben, kurz schmelzen lassen, mit Essig ablöschen und einkochen. Tomaten und Rosinen zugeben, salzen, gut umrühren und ca. 20 Minuten im offenen Topf köcheln.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Auberginen ggf. abtropfen lassen. Je 3 EL Öl in Pfanne erhitzen und je die Hälfte der Auberginen unter häufigem Rühren ca. 7 Minuten anbraten. Auberginen zur Tomatensoße geben und weitere ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln.

4. Inzwischen für die Polenta Gemüsebrühe im Topf aufkochen. Knoblauch schälen und zur Brühe pressen. Salbei kalt abrausen, trocken schütteln und Blätter in feine Streifen schneiden. Polenta mit Schneebesen einrühren, Topf von Herdplatte ziehen, weiterrühren und dabei Salbei unterrühren. Ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf quellen lassen. Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Auberginen-Gemüse mit Salz und Chilipulver abschmecken. Polenta mit Gemüse auf Tellern anrichten und mit Mandelstiften bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 785 kcal, 3290 kJ, 13 g EW, 49 g KH, 60 g F, 4 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

