



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Auberginen auf Afghanische Art – Badenjan Borani

Dieses Gericht ist ein klein bisschen aufwendiger. Die Auberginen müssen zunächst mal angebraten werden, bevor sie später dann zu einem Eintopf weiter verarbeitet werden. Tatsächlich kannte ich das aber bereits aus der italienischen Küche.

Einer meiner vielen Jobs als Studentin war die Arbeit in der Küche eines Italienischen Feinkost-Ladens. Dort wurden täglich frisch Pasta und Antipasti hergestellt. Ich habe unendlich viel von der Sizilianischen Köchin gelernt. Unter anderem, dass sie die Aubergine fast für jedes Rezept erstmal extra angebraten hat. Das gebe den besten Geschmack. Und ich gebe ihr Recht.

Aus meiner Sicht sind Zucchini und Auberginen deshalb so beliebt, weil sie wenig eigenen Geschmack mitbringen. Das heißt, ängstliche Esser müssen sich nicht komplexen Geschmäckern aus-einander setzen und zur gleichen Zeit kann man viel mit dem Gemüse machen – weil es eben so einfach zu allem passt.

Brät oder röstet man die Aubergine jedoch – und zwar wirklich bis sie bräunt, verändert sich das Gemüse. Der Geschmack wird ungleich viel interessanter und fast „fleischig“. Nicht umsonst gibt es einige vegane Rezepte, die auf Aubergine als „Speck-Ersatz“ setzen. Googelt mal Aubergine-Bacon.

Ich habe ja schon an anderer Stelle bekannt, dass ich ein Umami Junkie bin. Ich stehe auf diesen würzigen Geschmack, der von den meisten Menschen mit gebratenem Fleisch assoziiert wird. Ich liebe daher besonders diese herzhaften Rezepte. In diesem hier kommt zusätzlich noch Tomatenmark zum Einsatz – eines der pflanzlichen Produkte, das am meisten natürliches Umami enthält.

Fazit: es wird herzhaft! ☺

Dazu isst man Quark-Soße und Brot oder Palaw Reis.

#### Zutaten ca 4 Personen

- 1 kg Auberginen
- 1 kg Tomaten (gut; Fleischtomaten)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Wasser
- ½ TL Chili Pulver
- 1 TL Korianderpulver
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Tomaten ins Scheiben schneiden. Idealerweise hat man etwa so viele Tomaten– wie Auberginen-Scheiben.
2. Auberginen in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und in Öl langsam ausbrauten. Die Scheiben sollten möglichst dunkel gebräunt sein. Das Öl sollte sehr heiß sein – da sich sonst die Auberginen zu voll saugen und sehr fettig werden. Nach dem Braten auf Küchenkrepp abtropfen!
3. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze langsam anbräunen. Dann das Tomatenmark zugeben und ebenfalls mit anrösten. Das intensiviert den Geschmack! Mit dem Wasser ablöschen.
4. Den Knoblauch dazu pressen und dann mit den Gewürzen abschmecken.
5. In einem Topf eine Lage Auberginen ausbreiten, darauf eine Lage Tomatenscheiben und dann etwas Soße darüber verteilen, dann wieder Auberginen und wieder Soße. Damit fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten dämpfen.

