Der neue Trend in der Küche - vegan und vegetarisch

Orientalische Kartoffeln mit Kichererbsen und Auberginen, Joghurt-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, geschält und geviertelt
200 g gekochte Kichererbsen
200 g Auberginen, grob gewürfelt
1 Gemüsezwiebel, geschält und grob gewürfelt
2 Stück Fleischtomaten, grob gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL geriebener frischer Ingwer
250 ml Gemüsebrühe
1 - 2 TL Ras el Hanut (oder Madras Curry nach Geschmack)
3 EL Sojasauce
2 EL frisch gepressten Zitronensaft
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
Gezupfter Zitronenthymian
Kirschtomaten

300 g Griechischer Joghurt
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 - 2 EL Tahini (Sesampaste)
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Feuerfeste Form oder einen Tajin

Gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft und Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Zubereitung :

Die Kartoffeln können roh oder auch kurz vorgegart verwendet werden.
Im rohen Zustand benötigen sie je nach Größe im Backofen ca. 30 bis 45 Minuten.

Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer in Olivenöl in einem Topf hell anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Mit Sojasauce, Ras el Hanut, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Der Fond darf ruhig würzig sein, da die Kartoffeln viel Geschmack aufnehmen.
Kartoffeln in eine feuerfeste Form oder in einen Tajin geben. Mit Gemüsebrühe begießen. Weitere Zutaten wie Kichererbsen, Tomatenwürfel und Auberginenwürfel zugeben und gut vermischen.
Im Backofen bei 160 °C (Umluft) 30 bis 45 Minuten im eigenen Saft schmoren. Je nach Bedarf weitere Gemüsebrühe zugeben.
Zwischendurch Kartoffeln mit spitzen Messer anstechen und testen, ob sie bissfest gegart sind.
Vor dem Servieren mit gezupftem Zitronenthymian und den Gewürzen abschmecken und mit halbierten Kirschtomaten nach Belieben garnieren.

Joghurt mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Sesampaste, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp:
Eine Fenchelknolle geputzt und grob gewürfelt gibt diesem Gericht einen besonderen Geschmack.
Anstelle von Zitronensaft gibt es auch eingelegte gesalzene orientalische Zitronen die geviertel diesem Gericht bei Schmoren beigegeben werden.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft
und Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.