



R e z e p t



Adjapsandali (Geschmortes Auberginengemüse)

Zutaten für 4-6 Personen

- 3 Auberginen
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 rote Spitzpaprika
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 400 gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 1 EL fei gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackte Korianderblätter

Zubereitung

- Die geputzten Auberginen in Würfel von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden und portionsweise in Sonnenblumenöl anbraten, dabei salzen.
- Aus der Pfanne nehmen und die in feine Streifen geschnittenen Zwiebel in derselben Pfanne mit dem durchgepressten Knoblauch mit etwas neuem Öl dünsten, bis sie goldbraun sind.
- Paprika längs halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden.
- Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und mit neuem Öl die Paprikastreifen darin 5 Minuten dünsten, dann das andere Gemüse wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun die Tomatenwürfel und die gehackte Chilischote zufügen und alles zusammen 5 Minuten offen köcheln lassen.
- Noch einmal abschmecken, ganz zum Schluss Petersilie und Koriander unterziehen.

„Alles in Butter“ vom 11. Januar 2025
Autor: Helmut Gote
Redaktion: Heiko Hillebrand