

Georgischer Auberginen-Eintopf "Ajapsandali"

Zeit gesamt 50min



Zubereitungszeit 30min

10 g

10 g

10 g





Zutaten

tür 4 Portionen	
Auberginen	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
ÖI	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g

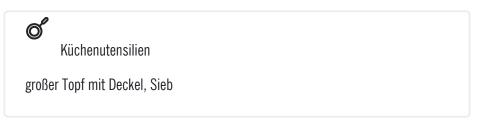
Pfeffer, schwarz gemahlen

Basilikum, frisch

Petersilie, frisch

Dill, frisch

Zubereitung



- 1. Auberginen waschen, Enden entfernen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. In einem Sieb Auberginen salzen und ca. 15 Min. beiseitestellen.
- 2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
- 3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Auberginen ca. 5 Min. rundherum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Paprika zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Mit gehackten Tomaten ablöschen, mit Salz würzen und ca. 30 Min. leicht köcheln.
- 4. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kräuter unter den Auberginen-Eintopf heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	286 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	6 g