

Aubergineneintopf mit Oliven



Für 4 Portionen • Pro Portion: 175 kcal, 4 g E, 12 g F, 12 g KH

400 g Auberginen

Salz

20 g Pinienkerne

1 weiße Zwiebel

150 g Staudensellerie

250 g reife Tomaten

2 EL Olivenöl

2 Stängel frische Minze

50 g entsteinte schwarze Oliven

25 g Rosinen

50 ml Apfelessig

Pfeffer

INFO: Auberginen, Melanzani, Eierfrüchte – egal, wie sie genannt werden, sie enthalten viel Kalium, und das macht sie wertvoll für eine Basenzeit. Sie wirken antioxidativ und helfen, erhöhte LDL-Cholesterinwerte zu senken.

Außerdem sind Auberginen extrem kalorienarm (17 kcal/100 g). Was sie mitunter zu Kalorienbomben macht, ist das Fett, mit dem sie sich beim Braten vollsaugen. Früher hat man die Auberginenscheiben eingesalzen und stehen lassen, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen. Diese sind mittlerweile aber weitgehend weggezüchtet. Heute macht man das nur noch, um ihnen Wasser zu entziehen. Immer noch enthalten ist aber das bittere und giftige Solanin. Deshalb nie roh essen!

Achten Sie beim Einkauf auf eine glatte Schale und einen matten Glanz, dann sind die Eierfrüchte richtig frisch – ab Juli bis Oktober auch aus regionalem Anbau.

1. Die Auberginen waschen, putzen und in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und zugedeckt ziehen lassen, damit sie Wasser ziehen.
2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Den Staudensellerie waschen, putzen – äußere Stängel eventuell dünn abschälen – und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze herausschneiden.
4. Zwiebel, Sellerie und Olivenöl in den Mixtopf geben und 4 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Minuten/120 °C/Stufe 1 andünsten.
5. Die Auberginen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut ausdrücken. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.
6. Auberginen, Tomaten, Oliven, Rosinen, Essig und Minze dazugeben und zugedeckt 20 Minuten/90 °C/Stufe 2 linksdrehend garen.
7. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Pinienkernen bestreuen und heiß oder lauwarm servieren.

