

Auberginen mit Joghurt - vegetarisch -

Zutaten: 500 - 600 g Auberginen, 4 - 5 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 1 kl. Becher Vollmilch-
joghurt mild, 2 EL süße Sahne, ¼ TL Kreuz-
kümmel, ¼ TL Ingwerpulver, 2 - 3 EL Wasser,
Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Auberginen waschen, schälen, in ½ cm dicke
gleichmäßige Scheiben schneiden. In Salzwasser
ca. 20 Minuten ziehen lassen, gut abtrocknen.
Die Scheiben von jeder Seite ca. 2 Minuten leicht
bräunen, auf einen Teller geben. Zwiebeln hacken,
Knoblauch pressen. Zwiebeln in Öl goldbraun braten,
Knoblauch 1 Minute mitbraten, Auberginen zugeben,
mit Kreuzkümmel und Ingwer würzen, einmal wenden,
Joghurt und Sahne zufügen, ebenso das Wasser. Wenn
das Gemüse kocht, 2ß - 30 Minuten bei kleiner Hitze
ziehen lassen, evtl. noch etwas Wasser nachgießen
(dicksämig). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

F r o h e s G e l i n g e n
G u t e n A p p e t i t !