



Georgischer Auberginen-Eintopf „Ajapsandali“

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Basilikum, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

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