



Ikra – Russischer Auberginenkaviar

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	5 g
Dill, frisch	10 g
Olivenöl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Kirschtomatensauce	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Aubergine waschen, Enden entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Aubergine in eine Schüssel geben, mit Salz vermischen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Karotten waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Kräuter waschen, grobe Stielen entfernen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Aubergine hinzugeben und ca. 10 Min. unter ständigem Rühren weich braten. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel hinzugeben und ca. 2 Min. glasig braten. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. rösten. Anschließend Karotten, Paprika und Kirschtomatensauce hinzugeben und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe einkochen lassen.
4. Auberginenwürfel in die Gemüsepfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenkaviar heiß oder kalt zu Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	151 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g