Auberginenwürfel mit Knoblauch, Petersilie & Olivenöl

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 105 Minuten	ca. 40 Minuten	1-2 Personen

ZUTATEN

1 Stk.	Aubergine
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
1 Stk.	Knoblauchzehen, leicht zerdrückt & geschält
1-2 EL	gutes Olivenöl
2 TL	fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Auberginen putzen, schälen und in ca 2,5 cm große Würfel schneiden.
Die Würfel in ein Sieb geben und mit Salz bestreuen. Damit sich das Salz gut verteilt, müssen die Würfel gut durchgehoben werden. Dann die Auberginen 60 Min abtropfen lassen.
Danach aus dem Sieb nehmen und trockentupfen.
Den zerdrückten Knoblauch mit Olivenöl in eine schwere Pfanne oder in einen schweren Topf geben und auf mittlere Hitze schalten. Zuerst muss der Knoblauch goldgelb angeschwitzt und dann herausgenommen werden. Dann werden die Auberginenwürfel hineingegeben und die Temperatur wird auf mittelhohe Temperatur gestellt.
Zu Beginn häufig wenden, da die Würfel das Öl erstmal völlig aufsaugen. Durch die Hitze geben sie dann das Öl wieder ab und man kann auf mittlere Temperatur herunterstellen.
Nach 15 Minuten die Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer würzen. Alles gut durchheben und noch etwa 20 Minuten garen, bis sie sich sehr weich anfühlen, wenn man mit der Gabel einsticht.
Vor dem Anrichten noch mit Salz abschmecken. Am besten hebt man die fertigen Auberginenwürfel mit der Schaumkelle auf einen vorgewärmten Teller.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan Vegetarisch Mit Alkohol Ohne Zucker Für Kinder geeignet