



INDISCHES MELANZANI-TOMATENGEMÜSE AUF KICHERERBSENPALATTSCHINKEN

Zutaten (für 2 Portionen)

1 mittelgroße Melanzani
400 g Tomaten
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehen
½ TL Koriandersamen
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Fenchelsamen
1 EL Tomatenmark
100 g Räuchertofu
Salz, Pfeffer



80 g Kichererbsenmehl + 40 g Dinkelvollkornmehl
100 ml Milch (oder Sojamilch)
50 ml Mineralwasser
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

frisch gehackter Koriander (optional)
4 EL Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Für das Gemüse, zunächst die Aubergine in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe klein hacken oder pressen. Tomaten und Tofu in Würfel schneiden*.
3. In einem Topf 1 EL Rapsöl leicht erhitzen und Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen darin kurz anbraten. Knoblauchzehe und Zwiebel zugeben und mitbraten. Tomatenmark und einen Schuss Wasser zugeben und das Ganze unter Rühren kurz anbraten. Melanzani- und Tofuwürfel zugeben und kurz mitbraten, dann die Tomaten sowie 50 ml Wasser zugeben und zunächst 10 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen, anschließend ohne Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die meiste Flüssigkeit verdampft ist.
4. In der Zwischenzeit die Kichererbsenpalatschinken zubereiten. Dafür das alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren.
5. Ist das Gemüse weich, die Palatschinken in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausbacken (pro Portionen ein nicht zu dünner Palatschinken).
6. Diese dann auf zwei Teller geben und das Melanzanigemüse darauf verteilen. Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und ein paar Klecks Naturjoghurt darauf verteilen.

* wem die Haut stört, diese vorher abziehen, dafür die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen)