

Aubergine, Tahini-Joghurt, Bohnen, Chraimeh-Soße

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 EL Dattelsirup
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersamen	1 TL scharfes Pimento
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Olivenöl + Olivenöl	Salz

Für die Bohnen und Sauce:

300 g Prinzessbohnen	6 Knoblauchzehen	2 Limetten, Saft
3 EL Tomatenmark	2 TL scharfes Paprikapulver	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	2 TL brauner Zucker
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	

Für den Joghurt:

200 g Naturjoghurt	200 g Tahini	1 Zitrone, Saft
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Sumach	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	1 Limette	2 EL Granatapfelkerne
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 TL Sumach	2 EL helle Sesamsaat

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Von der Aubergine den Strunk entfernen, in der Längsachse aufschneiden (ca. 1-2 cm Scheiben) und auf einer Seite mehrfach einschneiden. Mit Olivenöl auf der eingeschnittenen Seite anbraten. Koriandersamen und Kreuzkümmel kurz rösten, danach im Mörser mahlen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dattelsirup, Knoblauch, Salz, Pimento, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Sesamöl und 2 EL Olivenöl zusammen gut mischen, ggf. mixen.

Aubergine wenden, kurz auf der zweiten Seite anbraten, die eingeschnittene Seite mit Mischung gut bestreichen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen und Sauce:

Prinzessbohnen putzen, Enden abschneiden und waschen. Bohnen in heißem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Kreuzkümmel und Kümmel rösten und im Mörser mahlen.

1-1,5 Limetten auspressen, Rest in 2-3 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken und mit Kreuzkümmel-Kümmel-Mischung, Paprikapulver, Zimt und Sonnenblumenöl zusammenfügen und gut mischen. In Topf bei hoher Hitze für 1 Minute anschwitzen. Tomatenmark, Zucker und Salz hinzufügen, kurz verrühren, Limettensaft angießen und kurz aufkochen. 200 ml Wasser hinzufügen und eindicken. Bohnen hinzufügen, zu Ende garen und in Sauce warm halten.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit Tahini vermischen und etwas Zitronensaft hinzufügen. Kreuzkümmel rösten, im Mörser sehr fein mahlen und Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken. Gut verrühren und ggf. mixen. Konsistenz sollte flüssig genug sein, dass man es mit einer Quetschflasche oder Spritztüte auftragen kann. Bis zum Anrichten kühl halten.

Für die Garnitur:

Sesam kurz rösten. Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Koriander hacken. Limette in Scheiben schneiden.

Bohnen als Paket mit Sauce anrichten, mit einer Prise Sumach und Koriander bestreuen, eine Limettenscheibe als Dekoration auflegen.

Aubergine daneben geben und ggf. die Haut entfernen. Mit Sesam und Tahini-Joghurt dekorieren und mit Frühlingszwiebeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Daniel Schneider am 27. März 2024