

Rumpsteak mit Kichererbsen und Auberginen

Für 4 Personen

2 Auberginen	Meersalz	4 Rumpsteaks
3 EL Olivenöl	Pfeffer	4 Knoblauchzehen
einige Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	2 Schalotten
1 TL Baharat	400 g Kichererbsen	4 mittelgroße Tomaten
1-2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

Rumpsteak mit Kichererbsen und gegrillten Auberginen. © ZS Verlag Zabert Sandmann Fotograf:

Jan-Peter Westermann Backofen auf 120 Grad vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In ein Sieb legen, mit Salz bestreuen und mit einer Schüssel beschweren. Ziehen lassen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen und kurz mitbraten. Steaks, Kräuter und Knoblauch in eine ofenfeste Form legen, pfeffern, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Im Bratfett der Steaks anschwitzen. Die abgetropften Kichererbsen untermischen, die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles erhitzen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale schneiden. Grob würfeln und zu den Kichererbsen geben. Einige Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eine Grillpfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Auberginen trocken tupfen und darin unter Wenden etwa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Kichererbsen darauf geben und die Steaks darauf anrichten. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Tipp:

Baharat ist eine arabische Gewürzmischung. Stattdessen können Sie auch je ein Viertel Teelöffel Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriander mit je einer Prise Zimt und Muskat verwenden.

Cornelia Poletto am 23. Februar 2014