Auberginen-Suppe
~ 400g Auberginen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose gehackte Tomaten, 100ml Sahne, 750ml Gemüsebrühe, 3 EL Bratöl, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer ~
Auberginen waschen, Stielansatz entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. ½ h abgedeckt ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in Bratöl glasig dünsten. Auberginenwürfel trockentupfen, in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Die gehackten Tomaten zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit Sahne abschmecken.

Auberginen-Möhren-Gratin
~ 1 Aubergine, 1 Möhre, 2 Zweige Thymian, 6 Eier, 100ml Sahne, Butter, 100g Mehl, Salz & Pfeffer ~
Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Min. ziehen lassen. Die Möhre waschen und raspeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Das Mehl mit den Eiern und der Sahne verrühren, die Aubergine, Möhrenraspel und den Thymian untermischen, salzen, pfeffern und in eine gebutterte Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Auberginen-Schnitzel mit Möhrenpüree
~ 1 Aubergine, 250g Kartoffeln, 250g Möhren, 50g Mehl, 140ml Milch, 100g Paniermehl, 3 EL Hefeflocken, 1 TL Paprikapulver, 4 EL Olivenöl zum Braten, 20g Butter, Salz & Pfeffer ~
Aubergine waschen, Strunk entfernen, in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In kochendes Wasser geben und ca. 15 Min. garen. In einem tiefen Teller Mehl und 80ml Milch verrühren. Auf einem anderen tiefen Teller Paniermehl, Hefeflocken, Paprikapulver und eine Prise Pfeffer mischen. Die Auberginenscheiben nacheinander zuerst in die Mehl-Milch-Mischung eintauchen, dann in der Paniermehl-Mischung wälzen, diese gleichmäßig andrücken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die panierten Scheiben von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sobald die Möhren und Kartoffeln gar sind, das Kochwasser abgießen. Butter und die restliche Milch hinzugeben und entweder stampfen oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-Risotto mit Auberginen
~ 2 Möhren, 1 Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 500ml Gemüsebrühe, 3 EL Sojacreme, 100ml Haferdrink, 100g Risottoreis, 1 TL Dinkel-Vollkornmehl, 1 TL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 1 EL Pesto, 1 EL getr. Rosmarin, Salz & Pfeffer ~
Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und klein schneiden. Möhren und Knoblauch 5 Min. bei mittlerer Hitze in Öl andünsten, dann den Risotto-Reis zugeben und weitere 2 Min. dünsten. Dann mit etwas Brühe angießen, sodass alles leicht bedeckt ist, dabei immer Rühren. Nach und nach unter Rühren die Brühe leicht angießen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Anschließend bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen. 1 EL Sojacreme unterrühren und mit Salz, Pfeffer, der Hälfte vom Rosmarin und Zitronensaft abschmecken. Nebenher Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel darin 8 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Rosmarin und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einen Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, mit einem Schneebesen unter Rühren den Haferdrink zugießen und 3 Min. köcheln lassen, bis eine leichte Bindung entsteht. Pesto und restliche Sojacreme unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen-Möhren-Salat
~ 3 Auberginen, 3 Möhren, 1 Paprikaschote rot, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Essig, Öl, Salz & Pfeffer ~
Die Auberginen waschen, klein würfeln, salzen und für 1 Stunde beiseitestellen. Den Knoblauch klein schneiden und ebenfalls beiseitestellen. Die Möhren raspeln, Paprika und Zwiebeln fein schneiden und alles in eine Schüssel geben. Die Auberginen in einer Pfanne portionsweise in Öl braten, bis sie goldbraun sind und dann in die Schüssel zu den Möhren und Paprika geben. Den Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten, zu den Auberginen in die Schüssel geben und alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den Salat einige Stunden ziehen lassen.

Blutorangen-Joghurt-Dessert
~ 2 Blutorangen, 400g griechischer Joghurt, 2 EL Zucker, etwas Wasser ~
Einen Klecks Joghurt auf jedes Schälchen verteilen. Die Blutorangen schälen, filetieren und jeweils die Filets einer halben Blutorange auf die Schälchen verteilen. Den Zucker karamellisieren, d.h. in einem Topf hellbraun werden lassen und mit ca. 2 EL Wasser ablöschen. Den Karamell auflösen und noch warm über die Blutorangenfilets gießen. Im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***