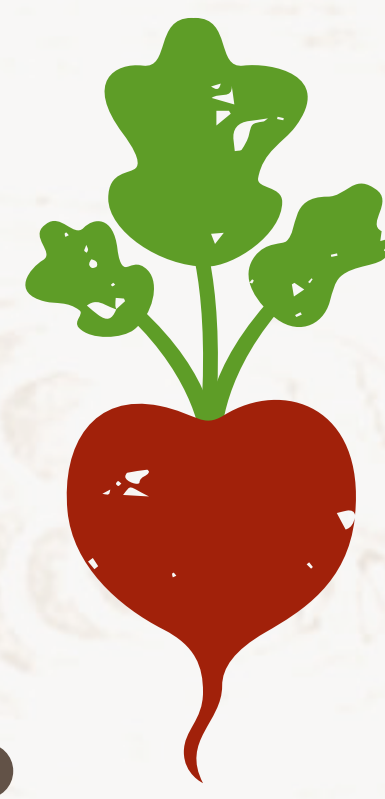




GemüseLiebe

Vom Beet in die Kiste



ZAALOUK (MARROKANISCHER AUBERGINEN DIP)

ZUTATEN

2 Geschält und gehackte Auberginen
4-6 Gehackte Knoblauchzehen
1 Schuss Zitronensaft
1 Handvoll Koriander
1 Handvoll Petersilie
3 EL Tomatenpaste
3-4 Gehackte Tomaten

1-2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
1 EL Geräuchertes Paprika Pulver
1 Prise Cayenne Pfeffer
140mL Olivenöl
Salz

Zubereitung

Die Auberginen, Tomaten, Knoblauch, Tomatenpaste, Kräuter und Gewürze in einem vorgeheizten Pfanne mit Olivenöl geben und gut umrühren.

Lass alles für 25-30 Minuten mit Deckel kochen und gelegentlich umrühren.

Wenn die Auberginen weich sind, alles was in der Pfanne ist mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Nochmal ohne Deckel aufkochen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Ungefähr 10-15 Minuten)

Zum Schluss Zitronensaft und frische Kräuter dazugeben.

Ein Schuss Olivenöl auf den Zaalouk und z.B. als Aufstrich verwenden oder mit Reis servieren.

Guten Appetit!

