

Auberginenscheiben mit Knoblauchpolenta

Mediterrane Gerichte



Zutaten:

- * 4 Auberginen
- * Salz
- * 250 g Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 6 EL Olivenöl
- * 0,5 l Wasser
- * 2 EL gekörnte Gemüsebrühe
- * 100 g Maisgrieß für die Polenta
- * Pfeffer, Salz, Zitronensaft
- * Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung:

- * Auberginen waschen, putzen und quer in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden.
- * Die Scheiben einzeln gut mit Salz bestreuen und in einer Schüssel 15 Min. ziehen lassen.
- * Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln
- * und in einem kleinen Kochtopf in 2 EL Olivenöl 2 Min. anbraten, dann mit Wasser ablöschen und mit gekörnter Gemüsebrühe abschmecken.
- * Maisgrieß einstreuen und unter Rühren bei niedriger Temperatur ca. 10 Min. ausquellen lassen.
- * Unter fließendem Wasser das Salz von den Auberginenscheiben gut abspülen und diese mit Küchenpapier abtupfen.
- * In einer Bratpfanne mit Olivenöl die Auberginenscheiben von beiden Seiten anbraten und warmstellen.
- * Tomaten würfeln, kurz in der Bratpfanne erhitzen und über die Auberginenscheiben geben.
- * Mit frischer Petersilie garnieren.
- * Die Knoblauch-Polenta extra dazu reichen.

