





Tomatensoße mit Auberginenfleisch



Zutaten:

- 2 Schalotten, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 2 Auberginenfleisch von 2 Stück, fein gewürfelt
- ½–1 rote Paprika, gewürfelt
- 300 ml Tomatensaft
- 50 ml Tomatenmark
- 50 ml Hafersahne
- 1 EL Cashewmus (zur Sahne gerührt)
- 1 TL gekörnte Brühe
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprika, geräuchert
- 1 Prise Cayenne
- ½ TL Salz nach Geschmack

 ca. 20–25 Minuten

 ca. 4 Portionen

 kalt/warm

#Beilage #Hauptspeise

Zubereitung:

- Das Auberginenfleisch mit etwas Zitronensaft und Kräutersalz beträufeln, abdecken und etwas ziehen lassen.
- In einem Topf die Schalotten und Knoblauchzehen in Fett glasig dünsten, Auberginen zugeben und evtl. etwas kochendes Wasser.
- Ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
- Paprika, Tomatensaft- und Mark zugeben und weitere 5 Minuten garen.
- Sahne und Gewürze einrühren, nochmals kurz aufkochen, abschmecken, dann mit einem Mixstab pürieren.

Geschafft! Guten Appetit!

Heimkost-Tipp:

Sehr lecker schmecken die Heimkost Käse-Tropfen zu der Tomatensoße mit Auberginenfleisch.



Käse-Tropfen

mit geräuchertem Käse