



AUBERGINENSCHNITZEL IN SALZSTANGENPANADE MIT ROTE-LINSEN-HUMMUS UND GEBRATENEN ZUCCHINI-CHUNKS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN // KOCHZEIT: 20 MINUTEN

Die Food-Fotos haben wir zusammen mit Steffi als Foodstylistin und Fotografin gemacht. Steffi kocht sehr gerne und kreativ. Als wir zu unserer Shootingwoche auf Gut Glück auf Rügen anreisten, zauberte sie Auberginenschnitzel mit einer Panade aus Salzstangen vom Feinsten! Der Geschmack. Diese Panade. Die Einfachheit. Die aus der Not geborene geniale Idee musste unbedingt ins Kochbuch. Fürs Foto haben wir diese leckeren Auberginenschnitzel dann einfach kurzerhand zu unserem Hummus- und Zucchini-Gericht dazugelegt. Voilà!

FÜR DEN HUMMUS

- › 250 g rote Linsen
- › 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- › 1–1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- › 3 EL Tahini (Sesammus)
 - › 1–1½ TL Salz
- › Saft von 1 Zitrone
- › 120–150 ml Wasser (bei Bedarf mehr)
- › 1 Handvoll Eiswürfel

HUMMUS

Für den Hummus die roten Linsen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und einmal aufkochen. Die Hitze dann auf die niedrigste Stufe reduzieren und die Linsen circa 10–15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und die Konsistenz prüfen. Sind die Linsen noch zu hart, weiterköcheln lassen und gegebenenfalls mehr Wasser hinzufügen. Sie dürfen ruhig sehr weich gekocht sein, da wir sie am Ende eh pürieren.

Für den Hummus die weichen roten Linsen abtropfen, mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben und in 1 Minute cremig pürieren. Die Eiswürfel machen den Hummus besonders fluffig.

Tipp: Wenn man beim Kochen einen Schluck Apfelessig dazugibt, behalten die roten Linsen ihre Farbe.

FÜR DIE ZUCCHINI-CHUNKS

- › 3 EL Bratöl
- › 3 Zucchini, gewaschen, halbiert, in grobe Chunks geschnitten
- › 2 Zwiebeln, geschält, in dünne Streifen geschnitten
- › 1 Knoblauchzehe, geschält, klein gehackt
- › ½–1 frische Chilischote, klein gehackt
- › ½ TL getrockneter Thymian
 - › 1 EL Tamari (optional: Sojasauce) (bei Bedarf etwas mehr Salz oder Rauchsatz hinzufügen)
- › ½ EL geröstetes Sesamöl
- › etwas weiße und schwarze Sesamsamen

FÜR DIE AUBERGINEN

- › 1 Aubergine, gewaschen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
 - › etwas Salz
- › ¼ TL Knoblauchpulver
 - › ¼ TL Zwiebelpulver
- › ¼ TL Paprikapulver edelsüß
 - › ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - › ¼ TL Salz
 - › 2 EL Stärke
 - › 3 EL Wasser
- › 1 Handvoll Salzstangen, zerbröseln
- › etwas Bratöl zum Ausbacken

ANRICHTEN

- › etwas Olivenöl oder Zitronenzeste einer Biozitrone

ZUCCHINI-CHUNKS

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zucchini und Zwiebeln hinzufügen und in 10 Minuten bräunlich braten. Knoblauch, Chili und Thymian hinzufügen und weitere 10 Minuten braten. Zum Ablöschen Tamari über die Mischung geben, die Temperatur etwas reduzieren und kurz vor dem Servieren Sesamöl und Sesamsamen dazugeben.

AUBERGINEN

Die Auberginen mit etwas Salz bestreuen und zur Seite legen, während die Panade vorbereitet wird. Dafür alle Gewürze, die Stärke und das Wasser in einem flachen Schälchen miteinander vermischen. In einem zweiten Schälchen die zerstoßenen Salzstangen hineingeben. Gleichzeitig in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur das Öl erhitzen.

Nun die vorbereiteten Auberginen mit einem Küchentuch abtupfen und dann der Reihe nach erst von beiden Seiten in die Gewürzmischung, dann in die Salzstangenbrösel geben und anschließend direkt in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Achte darauf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, da die Aubergine wirklich weich und durchgebraten sein muss, bevor die Panade anfängt schwarz zu werden.

ANRICHTEN

Nun auf Tellern ein Hummus-Bett vorbereiten, die Zucchini-Zwiebel-Mischung auf den Hummus setzen und jeweils 1 Salzstangen-Auberginen-Scheibe dazugeben. Gerne über alles noch etwas Olivenöl oder Zitronenzeste verteilen.

