

Auberginen-Paprika aus dem Ofen, gefüllt mit Hirse

Zutaten:

4 Spitzpaprika, 2 Auberginen
2 rote Zwiebeln, 1 Zweig Rosmarin
200 gr Hirse, 2 Tomaten
1 TL Kurkuma, 1 TL Harissa
Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamapfelessig
Salz, Pfeffer, Chili
Frisches Basilikum wenn zur Hand
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Hirse mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und 5 Minuten kochen, dann 20-30 Minuten quellen lassen.

Auberginen längs halbieren und kreuzweise einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und 25 Minuten bei 160 Grad grillen. Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch auskratzen. Das Fleisch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und klein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls hacken. Tomaten in Würfel schneiden.

Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Rosmarin und Chili anbraten. Auberginenfleisch und Hirse unterrühren. Würzen mit Kurkuma, Harissa, Salz und Pfeffer. Mit etwas Essig einkochen lassen. Nun die Paprika mit der Masse füllen und nochmal ca. 30 Minuten in den Backofen geben. Wenn die Paprika gar sind aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Olivenöl servieren.

Wir wünschen „Guten Appetit“

