

Bioleks: Gebratene Zucchini & Auberginen mit Gemüse-Relish & Joghurt-Sauce

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gebratene-zucchini-auberginen-gemuese-relish-joghurt-sauce/

Zutaten:

- 2-3 kleinere längliche Auberginen
- 3-4 feste Zucchini
- ca. 1/2 Tasse Mehl
- Olivenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und den grünen Stielansatz abschneiden. Dann der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls der Länge nach in Scheiben - etwas dünner als die Auberginenscheiben - schneiden.

Das Mehl auf einen großen flachen Teller oder eine Platte streuen. In einer großen Pfanne nicht zuwenig Olivenöl erhitzen. Jeweils 2 bis 3 Zucchini- und Auberginenscheiben in dem Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Scheiben sofort (sonst zieht das Mehl Feuchtigkeit) im heißen Öl auf beiden Seiten braten, bis sie hellbraun sind. Aus der Pfanne heben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zutaten für die Joghurt-Sauce

- 1 Becher Joghurt
- 2 EL fein gehackte frische Minze
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Knoblauchzehen nach Belieben
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schüssel füllen und cremig rühren. Mit der gehackten Minze und dem Kreuzkümmel vermischen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazudrücken. Mit Salz und Cayenne abschmecken.

Zutaten für Gemüse-Relish

- 2 mittelgroße Tomaten
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 2-3 dünnere Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
- 2 EL Hot-Chili-Sauce (nach Geschmack)
- Saft und geriebene Schale von 1/2 Zitrone
- Salz
- Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch hacken. Die Salatgurke und die halbe Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Hot-Chili-Sauce, Zitronensaft und geriebener Schale, Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit gehackter glatter Petersilie anrichten.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 27.2.1998

Prominenter Gast: Dunja Rajter