



Rezepte

Papoutsakia (Schühchen)

Unsere vegetarisch/vegane Interpretation eines griechischen Rezepts

Gewürzmischung für Wasserbad

3 Lorbeerblätter
1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
ca. 20 ml Sojasauce
1 TL Salz
1 TL Piment
1 TL Cayenne
1/2 TL Kümmel
1 Prise Zimt
1 Prise Garam Masala
Pfeffer

Zutaten

4 mittelgroße Auberginen
2 große Karotten
2 rote Zwiebeln
2 rote Spitzpaprika
reichlich Cherry-Tomaten
viel Olivenöl zum Anbraten (wir empfehlen Classico)
ca. 100 g Sojagranulat (trocken)
1 EL NEMEON Oliventraum
1 EL sonnengetrocknete Tomatenpaste
ca. 200 ml Ketchup (wir kochen einmal im Jahr unseren Jahresvorrat selber ein, alternativ geht sicherlich auch eine mild gewürzte Tomatensauce)
Parmesankäse oder Hefeschmelz
Pfeffer, Salz zum abschmecken

Sojagranulat

Einen kleinen Topf mit sämtlichen Gewürzen füllen und mit ein wenig kochendem Wasser anrühren. Das Sojagranulat hineingeben und mit kochendem Wasser auffüllen, so dass es gut bedeckt ist. Gut durchrühren und zehn Minuten durchziehen lassen. Gelegentlich umrühren. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kräuterzweige und Lorbeerblätter entfernen.

Währenddessen schon mal den Backofen auf 200°C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, die Auberginen halbieren, mit einem Löffel aushöhlen und leicht salzen.

Füllung

Jeweils eine Karotte, Zwiebel und Spitzpaprika fein würfeln. Das Sojagranulat noch einmal kräftig im Sieb ausdrücken, in eine Pfanne mit viel Olivenöl geben und scharf anbraten. Sobald das Sojagranulat eine leichte Bräunung annimmt, das gewürfelte Gemüse zugeben und unter regelmäßigem Umrühren alles gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce

Für die Sauce kann das restliche Gemüse gern in etwas größere Stücke geschnitten werden. Die Zwiebeln, Paprika und Karotten scharf anbraten, danach die Temperatur reduzieren. Die Cherry-Tomaten halbieren und mit einkochen. Oliventraum, sonnengetrocknete Tomatenpaste und Ketchup hinzugeben und alles noch mal aufköcheln. Je nach persönlichem Geschmack kann gern noch eine Zehe Knoblauch kleingehackt dazu gegeben werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die gefüllten Auberginenhälften in eine Auflaufform legen und mit der Sauce übergießen. Diese dann abgedeckt in den Ofen geben. Nach etwa 40 Minuten den Deckel der Auflaufform entfernen und entweder Parmesan oder Hefeschmelz auf die Auberginen geben und ca. weitere 20-30 Minuten backen.

Wir essen hierzu am liebsten Rosmarinkartoffeln.

Feinstes Olivenöl aus eigener Herstellung - und andere Genüsse direkt aus Griechenland

© NEMEON Olivenöl, 21079 Hamburg - 040 - 763 52 86 - info@nemeon.de