Auberginen-Zucchini-Pfanne

Dieses Rezept für Auberginen-Zucchini-Pfanne setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kichererbsen (gegart)
- 2 EL Tahin
- ½ Zitrone nur Saft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (optional)

Zubereitung

01 Aubergine & Zucchini würfeln, 10 Min salzen & abtupfen.

02 Zwiebel & Knoblauch fein schneiden.

03 Alles in Öl anbraten, dann Kichererbsen dazu, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 Tahin mit Zitronensaft & etwas Wasser verrühren, unterheben.

05 Würzen & heiß oder lauwarm servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.