

Rezepte

Auberginen-Reis-Pfanne

(Original Rezept und Bild von der Zeitschrift essen & trinken)

Zutaten

für 2 Personen

125 g Langkornreis, 1 kleine Aubergine (200 g),
1 Zwiebel, 1 Dose Kichererbsen (425 g EW), 1 Zitrone,
4 El Olivenöl, 2 Tl Harissa, Salz, Pfeffer, 100 g Feta,
3 Stiele Minze



Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Aubergine putzen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Zwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Harissa und den Reis in die Pfanne geben, 3 Minuten mitbraten. Feta mit den Fingern grob zerpfücken. Blättchen von den Minzstielen zupfen und grob zerzupfen.

Für den Dip:

Zitrone auspressen. Saft mit 2 El Olivenöl und 1 TL Harissa verrühren.

Reispfanne mit Feta, Minze und Dip servieren.

Guten Appetit!