



Auberginenragout mit Gochujang

auf cremigem Blumenkohlpüree



40-50min



2 Personen

Für das heutige Festmahl haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht: Feine Aubergine, fruchtige Tomate und Schalotten bilden die köstliche Basis, während Fenchelsamen, Sojasauce und eine würzig-scharfe Chilipaste ordentlich Geschmack auf den Teller und ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Serviert wird die aromatische Melange auf einer Portion Blumenkohlpüree, welches cremiger nicht sein könnte. Guten Appetit!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Schalotte
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 25ml Sojasauce ^{2,4}
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 50g Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel

- 1EL Butter ³
- brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schaumkelle

Energie 401kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 27.4g, Eiweiß 12.3g



1. Blumenkohl garen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in kleinere Röschen zerteilen und direkt in den Topf geben. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** sehr weich ist. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



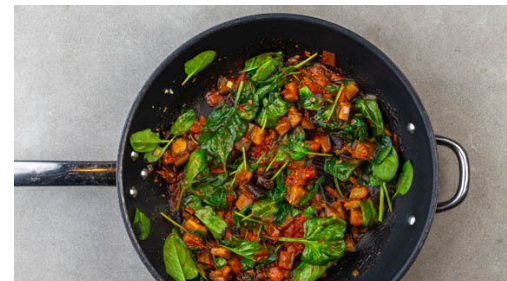
4. Blumenkohl pürrieren

Den **Käse** fein reiben. Den **Blumenkohl** im Topf mit einem Stabmixer fein pürieren. Den **Käse** und 1EL Butter untermengen und den **Blumenkohl** bei mittlerer bis niedriger Hitze unter Rühren sanft erwärmen. Dabei ggf. esslöffelweise Wasser zugeben, bis eine cremige, polentaartige Konsistenz entsteht.



2. Schalotten braten

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. braten, bis die **Schalotten** weich und leicht gebräunt sind. Inzwischen die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotten** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, dabei möglichst viel **Öl** in der Pfanne lassen.



5. Spinat zugeben

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit **¼ der Fenchelsamen** in der Pfanne mit ½TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Sojasauce**, die **½ der Chilipaste** und ½EL braunen Zucker hinzugeben. 2EL Wasser einrühren, bis sich die **Chilipaste** aufgelöst hat, dann die **Auberginenmischung** unterrühren und den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen.



3. Aubergine braten

Die **Auberginenwürfel** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Tomaten** grob würfeln, mit 50ml Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt 4-6Min. garen, bis die **Auberginen** weich sind. Die **Auberginenmischung** aus der Pfanne nehmen und zu den **Schalotten** geben. Die Pfanne wird weiterverwendet.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Auberginenragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ragout** auf dem **Blumenkohlpuree** anrichten und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.