



Auberginenragout mit Gochujang

auf cremigem Blumenkohlpuree



40-50min



2 Portionen

Für das heutige Festmahl haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht: Feine Aubergine, fruchtige Tomate und Schalotten bilden die köstliche Basis, während Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver und eine scharfe Chilipaste ordentlich Geschmack auf den Teller und ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Serviert wird die aromatische Melange auf einer Portion Blumenkohlpuree, welches cremiger nicht sein könnte. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Schalotte
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 25g koreanische Chilipaste^{2,4}
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 393kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 25.9g, 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 pürieren

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.



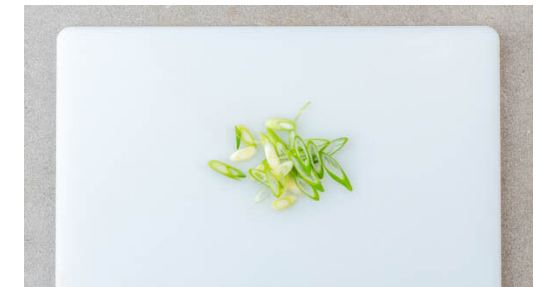
5. Spinat zugeben

Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit der **½ des 5-Gewürze-Pulvers** in der Pfanne mit ½TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Erst die **Sojasauce**, die **½ der Chilipaste** und ½EL braunen Zucker, dann 2EL Wasser einrühren, bis sich die **Chilipaste** aufgelöst hat. Die **Auberginenmischung** zugeben 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 **Blumenkohlpuée** anrichten und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.