



Auberginenragout mit Gochujang

auf cremigem Blumenkohlpüree

40-50min 4 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 Blumenkohlpüree, welches cremiger nicht sein könnte. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Schalotten
- 2 Auberginen
- 4 Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 360kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 26.0g, Eiweiß 12.3g



1. Blumenkohl garen

In einem großen Topf 600ml 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.



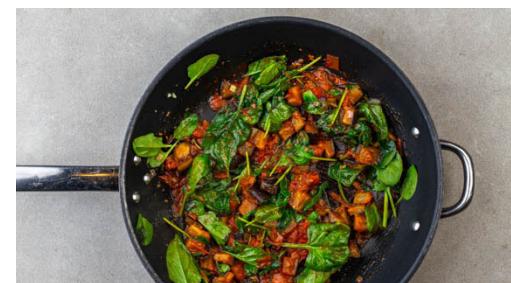
4. Blumenkohl pürieren

Den **Käse** fein reiben. Den **Blumenkohl** im Topf mit einem Stabmixer fein pürieren. Den **Käse** und 2EL Butter untermengen und den **Blumenkohl** bei mittlerer bis niedriger Hitze unter Rühren sanft erwärmen. Dabei ggf. esstlöffelweise Wasser zugeben, bis eine cremige, polentaartige Konsistenz entsteht.



2. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen und grob würfeln und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Inzwischen die **Auberginen** 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 dem **5-Gewürze-Pulver** in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Sojasauce**, die **Chilipaste** und 1EL brauen Zucker hinzugeben. 65ml Wasser einröhren, bis sich die **Chilipaste** aufgelöst hat, dann die **Auberginenmischung** unterrühren und den **Spinat** portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen.



3. Auberginen braten

Die **Auberginenwürfel** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Tomaten** grob würfeln, mit 100ml 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. Lauchzwiebeln schneiden

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