

Informationen zur Sendung vom 19.09.2023

Auberginenschnitzel auf Tomatensauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Auberginenschnitzel

1 – 2 Auberginen
2 Eier
3 EL Mehl
100 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
Olivenöl, das sich zum
Braten eignet

Tomatensauce

250 g Kirschtomaten
ca. 300 g Tomaten in Stücken
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 EL Oregano
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl

Pasta

Spaghetti oder Linguine
(ca. 80 g pro Person)
Salz

Außerdem

Frische Basilikumzweige

Zubereitung

Für die Tomatensauce die beiden Schalotten und den Knoblauch schälen, dann würfeln. Die Kirschtomaten halbieren, größere Exemplare vierteln. In einem passenden Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotten-Würfel leicht anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und gut rühren. Mit den Tomatenstücken ablöschen und mit Salz, Oregano, Knoblauch und Pfeffer würzen. Alles einige Zeit köcheln lassen und kurz vor dem Servieren die Kirschtomaten zugeben. Sie sollten noch stückig bleiben.

Die Pasta – nach Packungsanleitung – in reichlich heißem, gesalzenem Wasser garen. Über einem Sieb abgießen und das Nudelwasser auffangen.

Für die Auberginenschnitzel den grünen Ansatz abschneiden. Das Gemüse schälen, in 1,5 cm dicke Scheiben teilen und salzen. Die beiden Eier in einem Suppenteller verquirlen und etwas salzen. In zwei weitere Suppenteller jeweils etwas Mehl und Semmelbrösel füllen. Die einzelnen Auberginenscheiben zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln panieren. Die Gemüseschnitzel in einer Pfanne in reichlich Olivenöl von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten. Wer mag, kann alle Exemplare noch kurz auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett aufgesogen wird.

Anrichten

Auf jeden Teller eine kleine Kelle voll Tomatensauce geben. Mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels ein Spaghetti-Nest drehen. Rundum Auberginenschnitzel anlegen und das Gericht mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Informationen zur Sendung vom 19.09.2023

Auberginenschnitzel auf Tomatensauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Auberginen-Stroh

Die Schale der Auberginen muss man nicht wegwerfen. Wer gesunde Bitterstoffe nicht scheut, schneidet sie mit einem scharfen Messer in feinste Streifen und frittiert sie portionsweise bei 170 Grad in Pflanzenöl. Auf Küchentrepp legen und salzen.

Man kann damit die Auberginenscheiben garnieren oder die gerösteten Streifen als Suppentopping für eine Tomatensuppe nutzen.

Wenn bestimmte Lebensmittel durch eine andere Garmethode eine neue Konsistenz oder schöne Röstaromen bekommen, werden sie auch von denen oft genommen, die die Auberginenschale zunächst verschmählt haben. Das Auberginen-Stroh möglichst frisch verzehren, es wird bei Lagerung an der Raumluft leider wieder weich. Das verhält sich bei Chips und Salzstangen auch ähnlich.

Olivenöl zum Braten

Zum Braten am besten ein Olivenöl aus Ölsaaten verwenden, die sich stark erhitzen lassen. Das sind High-Oleic Öle, die hohe Temperaturen vertragen. Man bekommt hochwertige Bratöle im Naturkosthandel oder bei Drogeriediscountern in der Bio-Ecke. Einfaches, raffiniertes Pflanzenöl, das zwar einen hohen Rauchpunkt aufweist, verwende ich in meiner Küche nicht. Es ist aus Sicht einer gesunden Ernährung ein minderwertiges Öl, da es chemisch behandelt wurde und keine hochwertigen Inhaltstoffe aufweist.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!