

Penne mit Auberginen und Mozzarella

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Aubergine
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 2 Tomaten
- 150 g Penne
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- aus der Mühle: Pfeffer
- 125 g (8,5 % Fett) Mozzarella
- 3 Stängel Basilikum

Aubergine putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen.

Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginen darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren andünsten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und die Brühe dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen.

Den Mozzarella grob in Stücke zerteilen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Pasta mit dem Auberginenragout auf Tellern anrichten und mit Mozzarellastücken und Basilikum bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen