

REZEPT VON MARIANGELA

Sendung vom 28.03.2026

Auberginen-Tatar, dazu getoastetes Brot und Margarine

* * *

Parmigiana di Melanzane

* * *

Rotweinbirne mit veganem Schokoladeneis

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: AUBERGINEN-TATAR, DAZU GETOASTETES BROT UND MARGARINE

Auberginen-Tatar

1.5 Auberginen
2 EL Olivenöl
4 Essiggurken
2 TL Kapern
0.5 Schalotte
4 EL Ketchup
2 EL Sweet Chili Sauce
2 EL Tomatenmark
2 EL Rapsöl
1 TL Paprika
Salz, Pfeffer

Die Auberginen in kleine Würfel schneiden. Die Würfelchen im Olivenöl einige Minuten anbraten und mit Salz abschmecken. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Für die Sauce die Schalotte, Essiggurken und Kapern sehr fein schneiden. Ketchup, Sweet Chili Sauce, Tomatenmark, Paprika und Rapsöl miteinander vermengen und alles mit den gebratenen Auberginen und den Zwiebeln, Essiggurken und Kapern vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Getoastetes Brot

500 g Halbweissmehl
2 TL Salz
1 TL Zucker
0.5 Würfel Hefe, zerbröselt
50 g Butter, weich
3.25 dl Milchwasser (halb Milch / halb Wasser)

Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milchwasser dazugeben, mischen und zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1.5 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig etwas flach drücken, zu einer Rolle formen, in die vorbereitete Form geben. Nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Ein ofenfestes Förmchen mit Wasser neben die Form auf Ofengitter stellen. Im auf 240 °C vorgeheizten Ofen in der unteren Hälfte 10 Minuten backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 30 Minuten fertig backen.

Brot herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren toasten.



Margarine

40 g Kakaobutter

120 ml Rapsöl

1 Prise Salz

Kakaobutter in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und schmelzen lassen. Dann das Rapsöl sowie das Salz dazugeben und kräftig verrühren. Die Masse in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank für etwa 3 Stunden fest werden lassen. Anschliessend mit dem Handrührgerät geschmeidig rühren und in ein geeignetes Gefäss abfüllen und zurück in den Kühlschrank stellen.



HAUPTGANG: PARMIGIANA DI MELANZANE

1.7 kg Auberginen
1 kg Tomaten
1 Zwiebel
500 g Mozzarella
150 g Reibkäse
1 Bund Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Im Brattopf unter Rühren aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden schmoren. Basilikum klein schneiden und dazugeben. Für weitere ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginen waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und anschliessend mit einem Küchenpapier gut abtrocknen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und salzen. Bei 220 °C ca. 20 Minuten backen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

In einer Auflaufform die erste Schicht Tomatensauce verteilen und anschliessend eine Schicht Auberginenscheiben. Mit Reibkäse bestreuen und eine Schicht Mozzarellascheiben auslegen. Auf jede Mozzarellascheibe ein Blatt Basilikum legen. Anschliessend wieder Tomatensauce verteilen und den gesamten Ablauf wiederholen, bis keine Zutaten mehr übrig sind.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.



DESSERT: ROTWEINBIRNE MIT VEGANEM SCHOKOLADENEIS

Rotweibirne

4 Birnen
4 dl Rotwein
1 dl roter Portwein
100 g Zucker
2 Nelken
1 Zimtstange

Wein und Portwein mit dem Zucker, den Nelken und der Zimtstange in einer weiten Pfanne aufkochen. Birnen schälen, sorgfältig halbieren, so dass die Stiele nicht abbrechen. Kerngehäuse entfernen. Birnen in den Sud legen, bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten knapp weich köcheln, dabei ab und zu wenden. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Birnen aus dem Sud nehmen, beiseitelegen. Sud zu einem Sirup einkochen, auskühlen.

Veganes Schokoladeneis

400 ml Sojacreme
250 g Schokolade
200 ml Mandelmilch
1 TL Vanillepaste

Die Schokolade klein hacken und zusammen mit der Milch und der Vanillepaste in einem kleinen Topf erwärmen und auflösen lassen. Kräftig durchrühren, sodass sich eine homogene Masse ergibt.

Die Schokocreme bei Zimmertemperatur mindestens lauwarm abkühlen lassen. Danach die Sojacreme halbsteif schlagen. Die glattgerührte Schokomasse vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Sojacreme heben. In einer Eismaschine gefrieren lassen.