



Aubergine „Escovitch Style“ mit Kürbis-Buchweizen, „Steam Veg“ und Sesamstick

Zum Mitkochen für 4 Personen braucht Ihr:

1 Aubergine
2 rote Zwiebeln
1 Zwiebel
30 g Ingwer
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
3 Karotten (mittelgroß)
3 Habanero Chili
1 Spitzkohl (600-700 g)
100 g frischen Spinat
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Tomate
2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian
1 Hokaido Kürbis (klein)
200 g Buchweizen
400 ml Kokosmilch
200 ml weißer Balsamicoessig
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g Sesam

Salz, Zucker, Kokosöl, Piment, Backpulver, Stärke, Curcumapulver

Vorbereitung:

Alle Zutaten abwiegen und bereitlegen. Das Gemüse vorher waschen. 300 ml und 60 ml Wasser abmessen.

Equipment:

1 Schneidbrett
1 Gemüsemesser
1 kleines Messer
1 Sparschäler
1 Teigkarte
1 Holzkochlöffel
4-5 Schüsseln
1 großer Topf
1 kleiner Topf
2 Pfannen
Küchenrolle