Zucchini und kleine Zwiebeln mit Kardamom

Kategorie: Beilage/Gemüse

Rezept Nr.: 262

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Zucchini	600	Gramm	klein, fest
Zwiebeln	200	Gramm	klein, weiß
Kardamomkörner	1	TL	
Drosselzunge	0,5	Stück	Chilischote getrocknet
Feigen	100	Gramm	getrocknet
Zitronen	2	Stück	sehr reif
Tomatenmark	1	TL	
Lorbeerblätter	3	Stück	
Minze	2	EL	
Koriander	2	EL	frisch

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Korianderkörnern, der Chilischote, den Lorbeerblättern und 2 EL Olivenöl in einen Topf geben, salzen, pfeffern, mit Wasser aufgießen, mit dem Kochdeckel schließen und 10 Minuten auf lebhaftem Feuer kochen. Wenn die Zwiebeln fast gar sind herausnehmen und den Sud um 2/3 einkochen.

2. Die Zucchini putzen aber nicht schälen, halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Trockenfeigen in kleine Würfel schneiden und unter fließendem Wasser einige Zeit quellen und dann abtropfen lassen.

3. Die Zucchinistücke zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, evtl. etwas Wasser nachgießen. Weitere 5 Minuten auf lebhaftem Feuer kochen.

4. Die Zitronen schälen und die Filets entnehmen (ohne Kerne). Minze und Koriander hacken.

5. Den Rest des Olivenöls zu dem Gemüse geben, nochmals kurz aufkochen, damit die Sauce schön bindet. Vom Feuer nehmen und die gehackten Feigen und die Zitronenstücke untermischen. Die Lorbeerblätter und die Chilischote entfernen und vor dem Servieren den Koriander und die Minze untermischen, abschmecken.

© ea für