

Gemüseragout mit Sojabohnensprossen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Fleischtomate
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g Sojabohnensprossen
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz
- Pfeffer
- Basilikum- und Estragonblättchen
- 150 g Joghurt

Zubereitung:

Eine Knoblauchzehe sowie die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Aubergine und die Zucchini in große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse und den Stielansatz entfernen.

Die Tomate und die Paprika in große Würfel schneiden. 1 ½ EL Olivenöl erhitzen, die Aubergine sowie die Zwiebel-Knoblauch-Mischung anbraten. Dann Paprika und das Tomatenmark hinzufügen und etwa 2 min mitbraten. Jetzt die Sojabohnensprossen und die Zucchiniwürfel hinzugeben. Die Brühe angießen und das Ganze etwa 10 min dünsten. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel mit den Kräutern vermengen, zum Gemüse geben und alles nochmals aufkochen lassen.

Den restlichen Knoblauch schälen, mit etwas Salz zerdrücken und mit ½ EL Olivenöl und Joghurt verrühren. Den Knoblauchjoghurt anschließend über das Gemüseragout geben.

Tipp: Servieren Sie das Ragout mit duftendem Basmati-Reis.