

Arabische Musaka vegetarisch

Orient (für 4 Personen)

Zutaten:

- 200g getrocknete Kichererbsen
- 2 Auberginen
- 3 Tomaten
- 1...2 Peperonis und weiteres Gemüse (Zucchini, Karotten, Kartoffeln etc.), total ca. 700g
- 400g gehackte Büchsentomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Rosenpaprikapulver (scharf)
- 2 übervolle Teelöffel Ras el Hanout Gewürz
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Zucker
- ein paar frische Pfefferminzblätter
- frische Petersilie
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

- Die Kichererbsen mehrere Stunden im Wasser einweichen und dann abtropfen.
- Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Pfefferminze klein schneiden.
- Auberginen quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und etwas salzen.
- Peperoni und weiteres Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Auberginen in der Bratpfanne ca. 5 Minuten im Öl beidseitig golden braten. Beiseite stellen.
- Neu in der Bratpfanne im Öl Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und scharfes Paprikapulver dünsten.
- Dann die Peperoni und das weitere Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten anbraten.
- Parallel dazu in einem kleinen Topf die gehackten Büchsentomaten und die Kichererbsen mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und wenig Zucker ca. ½h köcheln, bis die Sauce ziemlich eingedickt ist. Am Schluss ohne Deckel.
- Gegen Schluss die Pfefferminze und das Ras el Hanout Gewürz unterrühren.

Zubereitung:

- Das gebratene Gemüse, die Auberginen, die rohen Tomatenscheiben und die würzige Tomatensauce mit Kichererbsen in eine Auflaufform abwechselnd schichten.
- Zuoberst wieder Kichererbsen.
- Im Ofen ca. 30 Minuten mit Umluft bei 180°C garen.
- Ggf. während des Bratens etwas Wasser darüber leeren, wenn es zu trocken erscheint.
- Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

- Mit weissem Reis oder Fladenbrot servieren.
- Für die nicht vegetarische Version: zuvor gebratenes Hackfleisch statt Kichererbsen.
- Ras el Hanout ist eine arabische Gewürzmischung, erhältlich im besseren Supermarkt.
- Musaka kommt ursprünglich aus dem arabischen Raum. Die bei uns bekannte griechische Moussaka ist eine ziemlich stark abgewandelte Version.

