

Paprikacreme auf Gurken-Joghurt

Zutaten

Gurken-Joghurt

1/2 Salatgurke (etwa 200g)

Salz

3 Knoblauchzehen

750 g (Bulgara-) oder fettarmer Joghurt

Pfeffer

Paprika-Creme

2 rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Tomaten

200g Aubergine

1 frische rote Chilischote

1 EL gehackte Petersilie

3 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

1 TL Essig

Zubereitung

Für den Gurken-Joghurt die Gurke gründlich waschen und ungeschält in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel schichten, dabei kräftig mit Salz bestreuen. Etwa 30 min. ziehen lassen.

Den Knoblauch durch die Presse drücken und zum abgetropften (durch ein sauberes Küchenhandtuch drücken) Joghurt geben. Den Joghurt salzen und pfeffern, cremig schlagen und kühl stellen.

Für die Paprika-Creme die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen und ebenfalls klein hacken.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Aubergine dort in ca. 7-10 min. bei mittlerer Hitze anbraten (bis die Auberginenwürfel gebräunt sind.). Dann das übrige Gemüse hinzugeben und bei schwacher Hitze 20-30 min. offen schmoren, bis das Gemüse musig ist. Mit Zucker, Salz, Essig und der Petersilie würzen und abkühlen lassen (lauwarm). Die Gurkenscheiben in ein Sieb geben und kalt abspülen. Zusammen mit dem Joghurt in einer Schale anrichten.