

# AUBERGINEN DIP

## AUBERGINEN DIP

Dieser Auberginen Dip kann gut zum Raclette serviert werden, ist aber auch ein leckerer Aufstrich fürs Brot. Die Aubergine muss eine Weile schmoren, aber dann ist der Rest schnell gemacht!



### Zutaten für 1 Schälchen Dip:

2 Auberginen

1/2 Bund Petersilie

1/2 Zwiebel

3-4 EL Olivenöl

1 frische oder 3 in Öl eingelegte Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Pfeffer & Salz

1-2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

Den ersten Teil macht die Aubergine alleine. Ich steche beide Auberginen ein paar mal ein und lege sie bei 200°C für 45 Minuten in den Backofen um sie weich zu schmoren.



Aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.



Den Ansatz dicht am Grün abschneiden und die Aubergine längst halbieren.



Das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen, das geht ganz einfach, und in den Mixer geben. Die Petersilie und die Zwiebel grob hacken und mit etwas Olivenöl dazu geben. Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und Salz dazu geben und alles zu einer glatten Crème mixen.



Mit dem Zitronensaft abschmecken und bei Bedarf noch etwas Pfeffer und Salz dazu geben. Die fertige Crème in ein Schüsselchen geben und bis kurz vor dem Servieren (ca. 20-30 Minuten vorher) kalt stellen.

Ein schöner Dip und Aufstrich!

---

## KLEINE ANTIPASTI-SELEKTION

### KLEINE ANTIPASTI-SELEKTION

Wie kam es zu dieser kleinen, leckeren Auswahl für eine schnelle Vorspeise? Ich habe eine halbe, italienische Pistazien-Salami geschenkt bekommen! Dazu kam es wiederum dadurch, dass Dr. Michi und ich momentan beide fleißig Kalorien zählen und sie entschieden hat „geteilte Kalorien sind halbe Kalorien“ und sie mag meine Tapas-Rezepte. Bei italienische Salami konnte ich mich trotz bester Vorsätze nicht wehren – die ist einfach zu lecker. Nun ist es aber italienische Salami – also gibt es davon Antipasti und nicht Tapas. Der Unterschied ist eh nicht allzu groß. Mit in das Schälchen kamen mit Mandeln gefüllte Oliven und gebratene Aubergine. Kein großer Aufwand und sehr lecker!



#### Zutaten für 1 Schälchen:

100g Salami, hier mit Pistazien

6 Oliven, hier mit Mandeln gefüllt

2 Scheiben Aubergine, je ca. 1cm dick

Pfeffer & Salz

etwas Trüffelöl

#### Zubereitung:

Die Salami wird je nach Geschmack aufgeschnitten und zusammen mit den Oliven in einer kleinen Schale angerichtet. Ich lasse noch etwas Platz für die Aubergine.

Dann schneide ich zwei Scheiben Aubergine ab. Die werden geviertelt und in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten angebraten bis sie leicht Farbe annehmen. Von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und dann auf die Seite die gerade oben ist 2-3 Tropfen Trüffelöl geben. Die Hitze deutlich reduzieren (hier auf Stufe 5 von 9). Die Aubergine ist wie ein kleiner Schwamm, sie saugt das Öl in Sekunden auf und es verteilt sich schnell und gleichmäßig in dem Auberginenscheibchen.

Hauptsache nicht zuviel Öl, dann wird sie schleimig.

Sobald die Aubergine fertig ist (dauert alles in allem maximal 5-6 Minuten), darf sie mit in das Antipasti Schälchen. Mit Holzspießen auf den Tisch stellen, so kann jeder davon naschen.

Greift zu!



---

## GRIECHISCHER HAMBURGER MIT KARTOFFELSPALTEN

### GRIECHISCHER HAMBURGER MIT KARTOFFELSPALTEN

Wie schon angedeutet gab es letztes Wochenende nicht nur einmal, sondern gleich zweimal Hamburger. Eine leckere Variante mit Guacamole und diese griechisch angehauchten Burger mit Tzatziki und Lammhüftsteaks. Was soll ich sagen - zart rosa gebratenes Lammhüftsteak, gebratene Auberginenscheiben, Tzatziki... eine echt geniale Kombination.



#### Zutaten für 2 Burger:

2 Lammhüftsteaks

2 Hamburgerbrötchen, fertig oder nach diesem Rezept

1 Tomate

6 dünne Scheiben Aubergine

1/2 Eichblattsalat (6-8 Blätter)

5-6 Pepperonies

1/2 Zwiebel

100g griechischer Joghurt (10% Fett)

5cm Salatgurke

1/2 Knoblauchzehe

1/2 TL getrockneter Dill

Pfeffer & Salz

3 EL Ketchup

1/2 TL Garam Masala

Für die Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln

6-7 Zweige Thymian

1/2 Zwiebel

Olivenöl

Pfeffer & Salz

2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Kartoffelspalten brauchen am längsten, deshalb fange ich hier an und bereite ein Backblech mit Backpapier vor. Dann schneide ich die Kartoffeln in Spalten, beträufel sie mit Olivenöl, würze sie mit Pfeffer und Salz und gebe den Thymian dazu. Von der Zwiebel schneide ich 3 dünne Scheiben für den Burger ab, die restliche Zwiebel wird in Spalten geschnitten. Dann kommen die Zwiebelspalten und der Knoblauch zu den Kartoffeln. So wandert das Blech für 45 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen.

Die Zeit wird genutzt um die Burger vorzubereiten. Ich schneide 6 dünne Scheiben von der Aubergine, die Tomate wird ebenfalls dünn aufgeschnitten. Die Pepperonies werden in kleine Stücken geschnitten. Für den Tzatziki gebe ich den Joghurt in ein kleines Schälchen und reibe die Gurke dazu. Den Knoblauch mit der Knoblauchpresse dazu geben, mit Pfeffer, Salz und etwas Dill würzen. Den Tzatziki beiseite stellen und ziehen lassen.

Nach ca. 20 Minuten fange ich an mich um die Lammhüftsteaks zu kümmern. Die werden rundherum gesalzen und in Olivenöl angebraten.



Nachdem sie von beiden Seiten scharf angebraten sind dürfen sie von jeder Seite 7-8 Minuten bei reduzierter Hitze (hier Stufe 6 von 9) braten. Dann sind sie perfekt rosa. Ich lege die Auberginenscheiben direkt nach dem Anbraten mit in die Pfanne. Die werden leicht mit Pfeffer und Salz gewürzt und ab und an gewendet.



Die Burger-Brötchen schneide ich auf und lege sie für 1-2 Minuten mit zu den Kartoffeln auf das Blech. Das reicht vollkommen aus.

Dann bestreiche ich den Deckel mit Tzatziki. Für den Boden mixe ich ganz flott aus Ketchup, Garam Masala, Pfeffer und Salz eine Sauce. Die Lammhüftsteaks nehme ich aus der Pfanne und lasse sie kurz ruhen.



Auf den Deckel lege ich jetzt die gebratenen Auberginenscheiben und die Tomatenscheiben, auf den Boden kommt der Eichblattsalat.



Da so ein Lammhüftsteak einen recht kleinen Durchmesser hat, aber ziemlich dick ist entscheide ich mich dafür die Hüftsteaks in der Mitte aufzuschneiden. Das Fleisch ist perfekt rosa gebraten.



Jetzt kommt auf jeden Burger-Boden ein Steak und die Pepperonis, auf die Deckel kommen ein paar Zwiebelringe.



Den Deckel nehmen, behertzt umdrehen und auf den Burgerboden setzen. Ich fixiere die Deckel wieder mit Holzspießen, so lassen sich die Burger später besser essen.

Den Burger zusammen mit den Kartoffelspalten anrichten.

Lasst es euch schmecken!



---

## TRIOLOGIE ORIENTALISCHER DIPS MIT KICHERERBSEN, AVOCADO UND AUBERGINE

### TRIOLOGIE ORIENTALISCHER DIPS MIT KICHERERBSEN, AVOCADO UND AUBERGINE

Passend zu einer wunderbar zart geschmorten Lammschulter habe ich orientalische Dips gemacht. Dabei habe ich mich von der Richtung her für drei absolute Klassiker entschieden: einen mit Kichererbsen, einen mit (Graphiti-) Aubergine und einen mit Avocado. Mein Favorit war am Ende der Auberginen-Sesam Dip, meine bessere Hälfte fand den Avocado Dip mit Pinienkernen am

leckersten. Übrig geblieben ist von keinem etwas.



### KICHERERBSEN-ZIEGENKÄSE DIP

*(links im Bild)*

#### Zutaten:

400g Kichererbsen aus der Dose

Salz & Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1/2 kleine Zwiebel

1 kleines Bund Petersilie

1/2 Zitrone

1/2 TL Cumin

100g Ziegenfrischkäse

Olivenöl

#### ZUBEREITUNG:

Ich lasse die Kichererbsen in gesalzenem Wasser so lange köcheln bis sie gar sind. Dann schrecke ich sie kurz kalt ab. 1/4 der Kichererbsen stelle ich beiseite, der Rest kommt in den Becher für den Stabmixer.

Dann schwitze ich in dem kleinen Topf in dem ich die Kichererbsen gekocht habe die fein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl an. Beides kommt in den Becher für den Stabmixer. Das Ganze wird mit Pfeffer, Salz und Cumin gewürzt. Dazu kommen der Ziegenfrischkäse und der Saft aus der halben Zitrone.

Jetzt hat der Stabmixer seinen Einsatz. Ich verarbeite alles zu einer gleichmäßigen Paste. Die wird schnell nochmal abgeschmeckt, dann hebe ich die restlichen Kichererbsen und die fein gehackte Petersilie unter.

Die Menge entspricht jetzt in etwa einem Cornflakes-Schälchen. Davon richte ich einen Teil in einem kleinen Schälchen auf dem Tisch an. Der Rest wird mit Alufolie abgedeckt damit er nicht antrocknet und zum Nachfüllen bereit gehalten.

## AVOCADO-PINIENKERN DIP

*(mittig im Bild)*

### ZUTATEN:

1 reife Avocado

3 EL Pinienkerne

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

1/4 Zwiebel

1/2 Knoblauchzehe

### ZUBEREITUNG:

Ich halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch aus der Schale. Dann gebe ich es zusammen mit der fein gehackten halben Zwiebel, den Stückchen Knoblauch und dem Zitronensaft in den Becher für den Stabmixer.

Alles zu einer glatten Crème pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dann röste ich die Pinienkerne kurz in der Pfanne an und rühre sie in den Dip ein. Schon ist das Zweite Schälchen fertig.

## AUBERGINEN-SESAM DIP

*(rechts im Bild)*

### ZUTATEN:

1 kleine Aubergine (hier Graphiti-Aubergine)

1 1/2 EL Sesampaste (Tahini)

1 EL Sesam (weiß)

1/2 Zitrone

1/4 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Pfeffer & Salz

Olivenöl

Die Graphiti-Aubergine habe ich im [Frischeparadies](#) gefunden und ich konnte einfach nicht daran vorbei gehen.



#### ZUBEREITUNG:

Dieser Dip dauert ein klein wenig länger als die anderen Beiden, ist aber auch nicht aufwendiger. Ich schneide die Schale von der Aubergine sehr großzügig ab (ca. 0,5cm dick) und lege sie beiseite. Den Rest der Aubergine packe ich in Alufolie ein und lege sie zu meiner Lammschulter bei 180°C für 30 Minuten in den Backofen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schwitze ich in etwas Olivenöl an. Beides kommt in den Becher für den Stabmixer. Sobald die Aubergine weich geschmort ist schneide ich sie etwas klein und gebe sie ebenfalls dazu. Dann kommen noch die Sesampaste und der Zitronensaft in den Becher und das Ganze wird zu einem leicht stückigen Püree gemixt. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Als nächstes geht es mit der Auberginenschale weiter. Ich schneide die dicken Schalenstreifen in Würfel und brate sie ohne Öl bei mittlerer Hitze an bis sie etwas weicher werden aber trotzdem noch Konsistenz haben. So kommen sie in den Dip. Dann röste ich in der selben Pfanne die Sesamsamen an bis sie leicht gold-braun werden. Nun dürfen sie ebenfalls in den Dip.

Alles nochmal gut miteinander vermengen und bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Ich richte auch hier erstmal einen kleinen Teil im Schälchen an und stelle den Rest abgedeckt beiseite damit er nicht antrocknet und braun wird. Davor hat allerdings bei allen Dips der Zitronensaft sehr gut geschützt.

Die Dips werden mittig auf den Tisch gestellt und jeder kann sich davon nehmen.

Greift zu!

---

## BUNTE AUBERGINEN MIT GRIECHISCHER FÜLLUNG, REIS UND TSATZIKI

### BUNTE AUBERGINEN MIT GRIECHISCHER FÜLLUNG, REIS UND TSATZIKI

Falls ihr euch jetzt fragt „was soll denn griechische Füllung sein?“, dann kann ich nur sagen: vergesst die Füllung – seit wann gibt es denn bunte Auberginen? Nachdem ich letzte Woche noch lila Graffiti-Auberginen für die Krönung der außergewöhnlichen Auberginen gehalten habe wurde ich am Wochenende im Garten meiner Eltern eines Besseren belehrt. Da wachsen wirklich grüne Auberginen mit heller Musterung! Mein Vater hat einen grünen Daumen und pflanzt jedes Jahr neue



und teilweise auch ungewöhnliche Gemüsepflanzen an. Dieses Jahr ein bunter Auberginen-Mix. Da bin ich doch gerne bereit ein paar Auberginen mitzunehmen ☐ Und was passt da schon besser als eine Hackfleisch-Feta-Füllung, Reis und Tzatziki?



#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 bunte Auberginen, 2x grün, 1x blass lila (jede ca. faustgroß)

300g Rinderhackfleisch

60g Feta

1/2 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Salz & Pfeffer

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Garam Masala

1 EL Olivenöl

1/2 Tasse leichte Gemüsebrühe

#### Für den Tzatziki:

400g Griechischer Joghurt (10% Fett)

1 Salatgurke

1 EL getrockneter Dill

3-5 Knoblauchzehen (je nach persönlichem Geschmack)

1 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

#### ZUBEREITUNG:

Ich halbiere die Auberginen der Länge nach und entferne das Innere vorsichtig mit einem kleinen Löffelchen. Nicht wegwerfen, das wird später noch gebraucht! Dann mixe ich 200g vom Rinderhackfleisch mit der fein gehackten Zwiebel, dem Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Garam Masala. Als nächstes mixe ich den Feta Käse unter. Abschmecken – schmeckt super.



Dann fülle ich das Hackfleisch in die halbierten, leicht ausgehöhlten Auberginen. Die Auberginen kommen direkt in eine kleine Auflaufform. Der Backofen wird auf 180°C vorgeheizt.



Bevor die Form aber in den Ofen darf brate ich noch das restliche Hackfleisch mit dem klein gewürfelten Aubergineninneren und wenig Olivenöl (das wird eh von der Aubergine aufgesaugt) in einer kleinen Pfanne an. Wer noch nicht oft mit Auberginen gearbeitet hat: das sind kleine Fettschwämme! Sobald eine Aubergine die Möglichkeit hat Fett aufzusaugen wird sie es tun. Wenn sie kann gefühlt einen Liter. Also nicht verwirren lassen – wenig Öl, die Hitze etwas reduzieren und unter ständigem Wenden Fleisch und Auberginen anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Das Hackfleisch kommt mit in die Auflaufform. Dann gieße ich eine halbe Tasse Brühe dazu und decke die Form mit Alufolie ab. So kommen die Auberginen für 20 Minuten in den Ofen.

Diese Zeit nutze ich um den Reis zu kochen und den hier beschriebenen Tsatziki zu machen.

Wenn alles fertig ist hole ich die Auberginen aus dem Ofen.



Dann richte ich zwei halbe Auberginen, etwas Hackfleisch, Reis und Tsatziki zusammen auf dem Teller an.

Essen ist fertig!

---

## GEMÜSE-GRILLSPIEß MIT AUBERGINE, ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

### GEMÜSE-GRILLSPIEß MIT AUBERGINE, ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

Grillen ist wie Tapas machen – man kann 100 verschiedene Sachen zaubern und sie alle miteinander (oder nacheinander) auf den Grill werfen. Ich mag es wenn man etwas Auswahl hat – am besten viele Schüsseln und jeder kann sich nehmen worauf er Lust hat. Hier habe ich außer den Steaks in Kräutermarinade noch zwei Sorten Gemüsespieße, gegrillte Auberginen und Rosmarin-Folienkartoffeln gemacht. So ein Gemüse-Grillspieß mit Aubergine ist auf jeden Fall sehr lecker!



## ZUTATEN FÜR 2 SPIESSE:

1/2 Zwiebel

4 Champignons

1/2 Tomate

1 Scheibe Aubergine (ca. 3-4cm dick)

1 Scheibe Zucchini (ca. 3 cm dick)

2-3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone (Zitronensaft)

2 TL Kräuter der Provence (getrocknet)

Pfeffer & Salz

Holzspieße

## ZUBEREITUNG:

Für die Spieße wasche ich zuerst das Gemüse. Von der Aubergine und von der Zucchini schneide ich jeweils eine dicke Scheibe ab. Die restliche Aubergine lege ich beiseite für gegrillte Auberginenscheiben. Die Auberginenscheibe viertel ich, die Zucchinischeibe halbiere ich. Die Zwiebel wird geschält und geviertelt. Von den Pilzen entferne ich den Stiel und lege pro Spieß 2 Champignons zurecht. Als farbiges Highlight kommt noch Tomate mit auf den Spieß. Dafür viertel ich eine Tomate und lege mir 2 Stücken zurecht. Damit sind alle Zutaten vorbereitet und können jetzt nacheinander „aufgespießt“ werden. Hier in der Reihenfolge: Zwiebel-Champignon-Aubergine-Zucchini-Tomate-Aubergine-Champignon, aber da kann sich jeder selbst überlegen wie es ihm am besten gefällt!

Mit Olivenöl von beiden Seiten beträufeln – nicht in Olivenöl ertränken – und mit Kräutern der Provence, Pfeffer und Salz würzen. Zum Abschluß noch ein paar Spritzer Zitronensaft über die Spieße geben.



Die Spieße sollten nicht allzu lange vor dem Grillen vorbereitet werden damit die Aubergine nicht bräunlich wird und das Gemüse schön frisch bleibt.

Auf den Grill legen und von allen Seiten gleichmäßig grillen. Je nach Grill 6-12 Minuten einplanen und dabei wirklich nach Sichtkontrolle arbeiten. Wenn die Aubergine gold-braun wird sollte der Spieß fertig sein. Dazu etwas Kräuterbutter...

Lecker!

---

# GEGRILLTE AUBERGINE

## GEGRILLTE AUBERGINE

Egal ob als Gemüsebeilage oder als Alternative zum Fleisch – diese gegrillte Aubergine schmeckt einfach wunderbar. Dazu etwas Kräuterbutter, die ja zum Grillen ohnehin nie fehlen sollte, und schon steht einem leckeren Grillabend nichts mehr im Wege!



### ZUTATEN FÜR 4 SCHEIBEN:

4 Scheiben Aubergine (ca. 0,5cm dick)

2 TL Zitronenöl

1 TL Zitronenpfeffer

1 TL Kräuter der Provence (getrocknet)

1/2 Zitrone

Salz

Die Mengenangaben sind hier als Beispiel für 4 Scheiben vorgeschlagen weil ich 4 Scheiben gegrillt habe. Als Grundregel kann man sagen pro Scheibe knapp 1/2 TL Zitronenöl und auf jede Seite eine Prise Zitronenpfeffer, Kräuter der Provence und Salz.

### ZUBEREITUNG:

Je nach Bedarf schneide ich von der Aubergine so viele Scheiben ab wie ich grillen möchte. In diesem Fall sind es 4 Scheiben und jede ist ca. 0,5cm dick.

Die Scheiben lege ich auf einen flachen Teller und gebe auf jede Scheibe ein paar Tropfen Zitronenöl die ich sofort mit dem Finger verteile / einreibe. Wenden und die andere Seite ebenfalls mit Öl einreiben.

Wichtig: Auberginen sind wahre Fettschwämme – sie nehmen die wenigen Tropfen Öl sofort auf und man hat das Gefühl es wäre evtl. zu wenig. Bis man sieht dass die Aubergine etwas Öl abbekommen hat müsste man aber gut und gerne 2 EL Öl auf jede Scheibe geben und bei zuviel Öl wird die Aubergine beim Grillen oder Braten extrem weich und in der Konsistenz fast ein wenig

schleimig. Also merken: weniger ist mehr!

Weiter geht es. Wir haben also jede Scheibe von beiden Seiten mit ein paar Tröpfchen Öl eingerieben. Jetzt wird die erste Seite mit Zitronenpfeffer und getrockneten Kräutern der Provence bestreut. Mit Salz würzen und ein paar Spritzer Zitronensaft über den Teller geben. Kurz ruhen lassen (1 Minute), dann die Scheiben wenden und die andere Seite ebenfalls würzen.



Beiseite stellen bis die Aubergine auf den Grill darf. Ich würde die Aubergine nicht allzu lange vorher vorbereiten weil sie schnell auf den Schnittflächen etwas bräunlich wird. Da können auch die paar Tropfen Zitronensaft nicht viel verhindern.

Wenn es dann soweit ist können die Auberginenscheiben auf den Grill.



Je nach Grill und Geschmack sollten sie dort ca. 4 Minuten von jeder Seite gegrillt werden. Am besten nach Sichtkontrolle arbeiten – die Schnittflächen sollten eine schöne gold-braune Färbung bekommen.



So schmeckt der Sommer!

---

## SPAGHETTI MIT KLEINEN POLPOS UND AUBERGINE IN TOMATENSAUCE

### SPAGHETTI MIT KLEINEN POLPOS UND AUBERGINE IN TOMATENSAUCE

Eine wunderbar würzige Pasta mit zarten Polpos und Auberginenstücken. Mit Rosmarin, Knoblauch und Chilis hat die Pasta ein tolles Aroma, dazu gehört einfach ein Glas Rotwein. Und wer daran zweifelt ob ihm die Polpos auch wirklich zart werden – der Trick für diese Spaghetti mit kleinen Polpos sind bereits vorgegarte und in Öl eingelegte Exemplare. Da kann wirklich nichts schief gehen!



#### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Spaghetti

200g kleine Polpos, in Öl eingelegt (Abtropfgewicht 110g)

1 Zweig Rosmarin

1 Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

Olivenöl

400g Pizzatomaten

1 EL Tomatenmark

2 kleine rote Chilis

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone (nur den Saft)

1/4 Aubergine

1 kleine handvoll Basilikum

Parmesan

#### ZUBEREITUNG:

In einem Topf mit Salzwasser die Nudeln kochen bis sie gerade noch al dente sind.

In einer großen Pfanne erhitze ich Olivenöl. Die Zwiebel und der Knoblauch werden geschält, klein geschnitten und in das heiße Öl gegeben. Die Rosmarin Nadeln werden vom Zweig gezupft, fein gehackt und ebenfalls dazu gegeben. Sobald die Zwiebeln leicht gold-braun werden kommen die Pizzatomaten dazu. Das ganze lasse ich jetzt etwas einkochen (mittlere Hitze, Stufe 6 von 9) und würze es nebenbei mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz und dem Saft aus der halben Zitrone. Die Chilis schneide ich in feine Ringe und gebe sie ebenfalls dazu. Wer es nicht ganz so scharf mag sollte besser nur eine Chili nehmen! Hierzu ein Tipp aus meinem Asia-Laden: kleine Chilis lassen sich hervorragend einfrieren! Ich kaufe immer eine Packung mit ca. 30-40 Chilis und friere sie ein.

Die Nudeln abgießen sobald sie soweit sind. Dabei eine halbe Tasse vom Nudelwasser auffangen und in die Sauce geben.

Die Aubergine in kleine Würfel schneiden und zur Tomatensauce geben. Die Polpos in Ringe / Stücke schneiden und ebenfalls untermengen. Die Basilikumblätter zerpfücke ich nur grob bevor ich sie untermenige.

Jetzt gebe ich die fertigen Spaghetti in die Pfanne und mische sie ordentlich mit der Tomatensauce. Noch 1-2 Minuten bei gleicher Hitze (hier Stufe 6 von 9) in der Pfanne lassen.

Beim Anrichten darauf achten, dass Polpos und Auberginenstückchen gleichmäßig verteilt werden.  
Als kleinen Hingucker etwas Rosmarin und ein halbiertes Cocktailtomatchen auf den Teller geben.

Etwas Parmesan frisch darüber reiben und servieren!

P.S.: Den Rotwein nicht vergessen....