



Tomatensugo mit Kreuzkümmel und Salzzitrone

Man nehme für 4-6 Portionen:

1 Aubergine
1300 g Tomaten
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
ca. 25 schwarze Oliven
1 TL Fenchelsaat
1 TL Kreuzkümmel (ganz)
½ TL Piment d'Espelette
1 Salzzitrone
1 Bund Koriander
Olivenöl
Salz
Pfeffer

- Aubergine in 2-cm-Würfel schneiden, salzen, auf Küchentrepp legen und ziehen lassen
- Tomaten häuten und in Stücke schneiden
- Zwiebel pellen und würfeln
- Knoblauch halbieren, pellen, den Keim entfernen und in feine Scheiben schneiden
- Fenchel und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne anrösten und mörsern
- Salzzitrone hacken
- Koriander samt Stielen hacken

In einem Topf 4-5 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin scharf anbraten. Fenchel-Kreuzkümmel-Mischung zugeben und 1 Minute mitrösten, Zwiebel und Knoblauch zugeben, weitere 2-3 Minuten mitdünsten. Tomaten, Oliven und Piment d'Espelette zugeben, salzen und pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Salzzitrone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Koriander wird beim Servieren über den Sugo gestreut.

Optional kann man den Sugo mit 250 g Fregola S'ustarda ergänzen, die man nach Anweisung kocht und dann unterhebt.

Dazu passen gebratener oder gedämpfter Fisch, gebratene Garnelen oder Pulpo... und ein trockener Weiß- oder Rotwein.