



## **Aubergine „Escovitch Style“ mit Kürbis-Buchweizen, „Steam Veg“ und Sesamstick**

### **Zum Mitkochen für 4 Personen braucht Ihr:**

1 Aubergine  
2 rote Zwiebeln  
1 Zwiebel  
30 g Ingwer  
1 Paprika rot  
1 Paprika gelb  
3 Karotten (mittelgroß)  
3 Habanero Chili  
1 Spitzkohl (600-700 g)  
100 g frischen Spinat  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Tomate  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Thymian  
1 Hokaido Kürbis (klein)  
200 g Buchweizen  
400 ml Kokosmilch  
200 ml weißer Balsamicoessig  
100 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Sesam

*Salz, Zucker, Kokosöl, Piment, Backpulver, Stärke, Curcumapulver*

### **Vorbereitung:**

Alle Zutaten abwiegen und bereitlegen. Das Gemüse vorher waschen. 300 ml und 60 ml Wasser abmessen.

### **Equipment:**

1 Schneidbrett  
1 Gemüsemesser  
1 kleines Messer  
1 Sparschäler  
1 Teigkarte  
1 Holzkochlöffel  
4-5 Schüsseln  
1 großer Topf  
1 kleiner Topf  
2 Pfannen  
Küchenrolle