

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

AUBERGINENCREME

Auberginen sind ja nicht so jedermanns Sache, aber mal im Ernst, wer kann einer so tollen Creme aus Tausend-und-einer-Nacht widerstehen?

Alle Geschmäcker aus dem Orient versammelt in einem Gericht – einfach so lecker! Auch wenn man der Aubergine nachsagt, dass sie in Asien erstmalig erwähnt wurde, ist sie über Persien auch in den Mittelmeerraum vorgedrungen und dort als Gemüse z.B. in Griechenland, der Türkei oder Italien etabliert.

Wichtig ist, dass man sie nicht roh essen sollte, sondern gekocht, gegrillt oder gegart.

Viele werden in meinen Zutaten den Knoblauch vermissen – ich mag ihn nicht, das ist der Grund. Ich mache keinen Hehl daraus, dass er für mich immer wieder alle anderen Nuancen in einem Gericht einfach nieder knüppelt (abgesehen vom Geruch, den man nach Genuss von Knoblauch ausstrahlt). Also, wer möchte, kann natürlich noch Knoblauch hinzufügen.

Vielleicht gibt es ja bei Dir schon morgen eine leckere Auberginencreme? Heute? Na dann, ab in die Küche und hab Spass dabei!



ZUTATEN

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1/2 Paprika (vorzugsweise eher gelb/orange als grün)
- Nüsse (Menge und Art nach Wahl, hier Walnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne)
- 3 EL gr. Joghurt oder Joghurt gr. Art (also 10% Fett)
- 2 TL Tahini-Paste (Sesampaste)
- Saft einer halbe (Bio-) Zitrone
- 1/2 kleine Dose Kichererbsen – ca. 150 g
- Olivenöl
- Salz, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel

Hol Dir ein bisschen Urlaub nach Hause!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Teile die Aubergine in Längsrichtung und schneide 2-3 Schlitze in die jeweiligen Schnittfläche nur so tief, dass die Haut unversehrt bleibt. Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Ober-/unterhitze auf und gib die Auberginenhälften mit der halben (entkernten) Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Benetze die Auberginen- und Paprikahälften mit ausreichend Olivenöl (auch direkt in die Schlitze der Aubergine). Würze das Gemüse mit Salz, Paprika und Kurkuma. Gare das Gemüse nun für ca. 25 min, bis dieses schön weich geworden ist.

SCHRITT 2

Währenddessen rühre das Joghurt mit der Tahinipaste, dem Zitronensaft, Salz, Paprika und einer Messerspitze Kreuzkümmel zusammen.

SCHRITT 3

Hacke die Nüsse grob und brate die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Kurkuma und Paprika in einer Pfanne an.

SCHRITT 4

Wenn das Gemüse fertig gegart ist (Du kannst es mit einer Gabel und etwas Druck testen), nimm es aus dem Ofen, und trenne das Fruchtfleisch der Aubergine und der Paprika mit einem Löffel von der Haut. Hacke das Fruchtfleisch mit einem Messer so lange, bis keine größeren Stücke mehr vorhanden sind. Lasse das Fruchtfleisch dann abkühlen.

SCHRITT 5

Mische nun das Fruchtfleisch mit dem Joghurt und den Nüssen zu einer sämigen Masse.

SCHRITT 6

Fülle die Creme in eine flache Schüssel, streiche sie glatt und verteile die Kichererbsen nebst Olivenöl aus der Pfanne auf der Creme. Jetzt nur noch Kresse oder flachblättrige Petersilie darüber. Wenn Du magst, kannst Du auch noch Granatapfelkerne darauf verteilen.

Jetzt braucht es nur noch ein leckeres **Brot oder Brötchen** und der Schmaus kann losgehen.