

BABA GANOUSH - PÜREE AUS GERÖSTETEN AUBERGINEN

Grillzeit: 20 Min. | Zeit zum Auskühlen: 30 Min. |
Zubereitungszeit: 10 Min.



Baba Ganoush ist ein Püree aus gerösteten oder gegrillten Auberginen. Im arabischen Raum ist es sehr beliebt und wird dort auch gerne mit Fladenbrot und zu Falafel oder Schwarma gegessen.

Schritt 1

Mit einem kleinen Messer ein paar Mal die Haut der Auberginen einstechen (sonst können sie im Ofen oder auf dem Grill platzen). Den Knoblauch samt Schale in Alufolie einwickeln. Den Ofen auf die höchste Stufe der Grillfunktion stellen. Die Auberginen auf ein Blech legen, den Knoblauch in Alufolie dazulegen und alles etwa 20 Min. rösten. Gelegentlich die Auberginen umdrehen.

Schritt 2

Sind die Auberginen richtig weich, (die Schale darf ruhig etwas anbrennen) lassen wir sie etwas abkühlen. Anschließend Auberginen halbieren und mit einem Löffel das Fleisch aus der Schale kratzen und in ein Sieb geben. Die Auberginen verlieren jetzt noch viel Wasser, deswegen lässt man sie nun in einem Sieb abtropfen und auskühlen (dauert etwa 30 Min.).

Schritt 3

Ist das Auberginenfleisch kalt, kann es in ein hohes Gefäß umgefüllt werden. Auberginenmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl, den aus der Schale gedrückten Knoblauch, Tahin und den Joghurt dazugeben und alles mit einem Mixstab pürieren. Zum Schluss mit gehackter Minze oder Petersilie verfeinern. Am Ende den Dip in eine Schale füllen und mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Dazu passen ganz wunderbar selbstgemachte [Falafel](#) oder [Fladenbrot, bzw Lavash](#) zum Dippen.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Wenn man die Auberginen auf dem Grill röstet, ist der Geschmack noch rauchiger und intensiver.

Der Joghurt ist nur optional. Lässt man ihn weg, ist der Dip auch vegan.

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 10 ml Olivenöl (etwa 1 EL)
- 1-2 TL Tahin (Sesampaste, bekommt man meist im türkischen Laden)
- 1 El Joghurt (optional)
- ein paar Blätter frische Minze oder Blatt Petersilie, gehackt

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.9 / 5. Anzahl der Bewertungen 58

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)