Rezept

Ofen-Auberginen

Ein Rezept von Ofen-Auberginen, am 28.04.2024

Zutaten

2	große Auberginen
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Meersalz
2 EL	Honig
1/2 Bund	Minze
1	Zitrone
2-3 EL	Olivenöl
1/2-1 TL	Cayennepfeffer
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 1/2 EL	weiße Sesamsamen (oder weiß und schwarz gemischt)
200 g	Naturjoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch der Auberginenhälften mehrmals kreuzweise bis zur Schale hin ein-, aber nicht durchschneiden, sodass ein Gittermuster entsteht. Großzügig mit Olivenöl einpinseln und gleichmäßig mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer bestreuen. Auberginen mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech legen und ca. 20 Min. im Ofen (Mitte) rösten.

2. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Auberginenhälften umdrehen. Nun die Schnittflächen mit Honig beträufeln, mit Sesam bestreuen und noch mal 15 - 20 Min. rösten. Die Auberginen sollen ein wenig zusammengeschrumpelt und komplett durchgebacken, die Schnittflächen appetitlich gebräunt sein. Andernfalls noch etwas weiterrösten und dabei eventuell den Grill dazuschalten (dann aber unbedingt neben dem Ofen stehen bleiben, die Auberginen können schnell verbrennen!).

3. Für die Sauce die Minze abbrausen, trocken schütteln, sehr fein hacken und unter den Joghurt rühren (oder beides zusammen fein pürieren). Mit Salz abschmecken. Die Zitrone in Viertel schneiden.

4. Die Auberginen auf einem Teller anrichten. Mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und den Minzejoghurt dazugeben. Das Fleisch der Auberginen ist so weich, dass man es aus der Schale löffeln kann.