

Rezept

Auberginen-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Auberginen-Joghurt-Dip, am 04.06.2023

Zutaten

4	Auberginen	2	große Zwiebeln
5	Knoblauchzehen	6 EL	Olivenöl
	Salz	1 TL	gemahlene Kurkuma
1 TL	getrocknete Minze		Pfeffer
100 g	griech. Joghurt (10 % Fett)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 18 g F, 4 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Auberginen waschen, mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und auf ein Backblech legen. Im Ofen (oben) 50-60 Min. garen, dabei alle 15 Min. wenden. Aus dem Ofen nehmen und in einem Sieb leicht abkühlen lassen. Dann das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. hellbraun braten. Salzen, den Knoblauch zugeben und alles in ca. 5 Min. goldbraun braten. Kurkuma darüberstreuen und 1-2 Min. unter Rühren mitrösten. Die Hälfte der Zwiebelmasse aus der Pfanne nehmen, mit ½ TL Minze mischen und beiseitestellen.
3. Auberginenfruchtfleisch und 125 ml Wasser in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und übriger Minze (½ TL) würzen. Durchrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Dabei immer wieder verrühren und falls nötig wenig Wasser nachgießen. Die Auberginen vom Herd nehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt bis auf 1 EL unterrühren, das Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.
4. Übrigen Joghurt (1 EL) mit etwas kaltem Wasser flüssig rühren. Das Auberginenmus auf einem Teller anrichten, mit der Joghurtsauce beträufeln, mit der restlichen Zwiebelmasse bestreuen und servieren.