

Rezept

Auberginen-Püree

Ein Rezept von Auberginen-Püree, am 11.06.2026

Zutaten

650 g Auberginen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 TL Kurkumapulver	2 EL frisch gehackte Petersilie
150 g Vollmilchjoghurt	Salz
Pfeffer	1 TL Paprikaflocken (türkisches Lebensmittelgeschäft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250° vorheizen. Auberginen waschen, auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte; Umluft 220°) in 30 Min. weich backen. Etwas abkühlen lassen und halbieren, Fruchtfleisch auslösen, fein zerdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl bei kleiner Hitze in 5 Min. weich dünsten. Beides mit Kurkuma, Petersilie und Joghurt unter das Püree rühren. Salzen, pfeffern und mit Paprikaflocken bestreuen. Schmeckt gut zu Riesengarnelen und Rindersteaks.