Rezept

# Auberginen-Püree

Ein Rezept von Auberginen-Püree, am 08.10.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **650 g** | Auberginen |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **1 TL** | Kurkumapulver |
| **150 g** | Vollmilchjoghurt |
| | Pfeffer |
| **2** | Zwiebeln |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **2 EL** | frisch gehackte Petersilie |
| | Salz |
| **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.