

Rezept

Auberginen-Salbei-Suppe

Ein Rezept von Auberginen-Salbei-Suppe, am 27.04.2024

Zutaten

2	kleine Auberginen (ca. 200 g)	½	Bio-Zitrone
3	Salbeiblättchen	600 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tahin (Sesampaste, ersatzweise Sahne)		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 5 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginen mehrmals mit einer Gabel einstechen, in eine Auflaufform legen und im Ofen (Mitte) in ca. 50 Min. weich backen.

2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Salbei waschen und trocken tupfen.

3. Die Auberginen herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Das Auberginenfruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit Zitronensaft, -schale, Salbei und Brühe in einem Topf aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Topf beiseitestellen, Tahin dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.