

Rezept

Auberginen-Tahin-Dip

Ein Rezept von Auberginen-Tahin-Dip, am 12.06.2026

Zutaten

2 große Auberginen (ca. 700 g)	2 Knoblauchzehen
3 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
3 EL Tahin (Sesampaste)	Salz
Pfeffer	gehackte Petersilie und schwarze Oliven zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Auberginen ringsum mit einer Gabel einstechen. Im Ofen gut 30 Min. backen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. Auberginen längs aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Mit Knoblauch, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl im Mixer zu einer glatten Paste pürieren.
3. Tahin unter das Auberginenpüree rühren, alles salzen und pfeffern. Dip in eine Schale füllen und zugedeckt 2 Std. kalt stellen. Zum Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie und Oliven garnieren.