

Rezept

Auberginen mit Joghurt und Hackfleisch

Ein Rezept von Auberginen mit Joghurt und Hackfleisch, am 29.09.2023

Zutaten

Für die Auberginen:

- 2 Auberginen (à ca. 300 g)
- ½ Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ½ TL Pul Biber (nach Belieben)

- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 1 kleiner Granatapfel
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Für das Hackfleisch:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 3 Stängel Minze

- ½ Knoblauchzehe
- 250 g Lammhackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)
- Salz
- 1 1/2 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal, 69 g F, 31 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Auf einen Teller legen, salzen und 15-20 Min. Wasser ziehen lassen. Danach kurz mit kaltem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit 3 EL Öl verrühren. Die Auberginenscheiben auf einer Seite dünn damit bepinseln und mit dieser Seite nach unten auf das Blech legen. Oberseiten ebenfalls dünn bepinseln, salzen, pfeffern. Auberginen im heißen Ofen (Mitte) in 25-30 Min. hellbraun backen, dabei einmal wenden und mit dem Knoblauch-Öl bepinseln. Zuletzt den Backofengrill zuschalten, Auberginen nochmals bepinseln und in 3-5 Min. goldbraun grillen, dann herausnehmen.
3. Inzwischen den Granatapfel halbieren und die Kerne aus den Trennhäuten lösen. Den Joghurt mit 1-2 EL Wasser zu einer dicklichen Sauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

4. Für das Hackfleisch Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldgelb darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braun braten. Tomatenmark kurz mitrösten, salzen, pfeffern und alles mit 3-5 EL Wasser ablöschen. Ras-el-Hanout untermischen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. weitergaren. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit der Hälfte der Granatapfelkerne unter das Hackfleisch rühren. Vom Herd nehmen.
-
5. Die Auberginenscheiben auf zwei Teller legen, Würz-Joghurt daraufstreichen und das Hackfleisch daraufgeben. Übrige Granatapfelkerne und die übrige Minze darüberstreuen. Mit Pul Biber oder Pfeffer bestreuen und mit den übrigen 2 EL Olivenöl beträufeln. Dazu passt frisches Fladenbrot.