

Rezept

Auberginen mit Joghurdip

Ein Rezept von Auberginen mit Joghurdip, am 12.05.2024

Zutaten

1/4-1/3 Aubergine (ca. 100 g)	Salz
1 Ei	1 EL Kürbiskerne (ersatzweise gehackte Rosmarinnadeln)
3 EL Semmelbrösel	neutrales Öl zum Ausbacken
3 EL Joghurt	1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
Salz	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine in 3-4 ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10 Min. Wasser ziehen lassen (der Rest hält im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage). Dann ausdrücken und trocken tupfen.
2. Inzwischen für den Dip den Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
3. Das Ei in einem tiefen Teller mit 1 TL Wasser verschlagen. Kürbiskerne grob hacken, mit den Semmelbröseln vermischt auf einen zweiten Teller geben. Auberginen erst im Ei, dann in der Bröselmischung wenden, Panade andrücken.
4. In einer Pfanne ca. 1 cm hoch neutrales Öl erhitzen. Die Auberginen darin von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm oder kalt mit dem Dip essen.