

Rezept

Auberginencreme

Ein Rezept von Auberginencreme, am 15.12.2025

Zutaten

| | |
|------------------------------------|--|
| 2 Auberginen | 2 Stängel Minze |
| 5 Stängel Petersilie | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 3 TL Zitronensaft | 1 EL Tahin (Sesampaste) |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 Msp. Chiliflocken (nach Belieben) |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 88 kcal, 4 g F, 4 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen und ein Blech mit Alufolie belegen. Die Auberginen waschen und mit einer Gabel rundherum mehrmals tief einstechen (das verhindert, dass sie später im Ofen »explodieren«). Auf das Blech legen und im Ofen (oben) 45-60 Min. grillen, dabei jeweils nach ca. 15 Min. drehen, sodass sie rundherum richtig dunkel werden und sogar leicht anbrennen. Zum Schluss sollte die Schale schrumpelig und eingefallen, das Innere richtig weich sein.
2. Die Auberginen lauwarm abkühlen lassen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen kratzen, in ein Sieb geben und 20-30 Min. abtropfen lassen.
3. Das Auberginenfleisch in einer Schüssel zu Mus verrühren - sollte es noch zu fest sein, die Stücke mit einem Messer etwas kleiner hacken. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Auberginen, Knoblauch, Kräuter, 2-3 TL Zitronensaft und Tahin verrühren. Mit Kreuzkümmel, Chiliflocken (nach Belieben), Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eventuell mit Zitronensaft abschmecken und ca. 1 Std. im Kühlschrank durchkühlen lassen. Die Auberginencreme mit Brot und / oder Rohkostgemüse servieren.