

Rezept

# Auberginendip

Ein Rezept von Auberginendip, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>2</b> Auberginen (à ca. 00 g)	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> große Tomate
Salz	Pfeffer
<b>5 Stängel</b> Petersilie	<b>1-2 Stängel</b> Koriandergrün
<b>1 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	Chilipulver
Alufolie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit je knapp ½ TL Öl bestreichen. Knoblauch schälen und fein würfeln, die Hälfte des Knoblauchs auf den Schnittflächen verteilen. Auberginen mit den Schnittflächen nach unten auf ein Stück Alufolie legen und auf dem Backrost im Ofen (oben, Umluft nicht empfehlenswert) 25-30 Min. garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
2. Inzwischen die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin den übrigen Knoblauch und die Tomatenwürfel bei großer Hitze unter Rühren 3 Min. braten, salzen, pfeffern und vom Herd nehmen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob zerschneiden.
3. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und mit den Kräutern und dem übrigen Öl fein pürieren. Tomatenwürfel unterrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Chilipulver würzen. Der Dip schmeckt auf Brot (vor allem Fladenbrot und Ciabatta) und zu Kartoffeln (z. B. zu Ofenkartoffeln).