

## Rezept

# Auberginenkaviar mit Minze

Ein Rezept von Auberginenkaviar mit Minze, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Auberginen (ca. 500 g)	<b>4 EL</b>	Olivenöl
	Salz	<b>1</b>	große Knoblauchzehe
<b>3</b>	Frühlingszwiebeln	<b>3 Zweige</b>	frische Minze
<b>5 Stängel</b>	Petersilie		Pfeffer
<b>½ TL</b>	Chilipulver		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 115 kcal, 10 g F, 2 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und innen kreuzweise bis zur Schale einritzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech geben, mit Öl bestreichen, salzen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
2. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Röllchen schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit Knoblauch, Pfeffer und Chili verrühren, evtl. nachsalzen. Mit Kräutern und Frühlingszwiebeln garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.