Rezept

Auberginenpüree mit Tahina

Ein Rezept von Auberginenpüree mit Tahina, am 08.06.2025

Zutaten

2	Auberginen (à 400 g)
	Salz
125 g	Naturjoghurt
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
30 g	schwarze Oliven ohne Stein
1 TL	gemahlener Cumin
1	Knoblauchzehe
60 g	Tahina
3 EL	Zitronensaft
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Auberginen waschen, trocknen und putzen. Auberginen längs halbieren, mit der Schnittfläche auf ein Blech mit Backpapier legen und auf der Hautseite mehrfach einstechen. In den Ofen (oben) schieben und die Grillfunktion zuschalten. Die Auberginen 20-30 Min. grillen, bis sie weich sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Knoblauch schälen, mit 1 TL Salz im Mörser zerdrücken. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Auberginen lösen, in ein Sieb geben und möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. Die Hälfte des Fruchtfleischs hacken, den Rest mit Tahina, Joghurt, Zitronensaft und Knoblauch pürieren. Die gehackte Aubergine untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen grob schneiden. Oliven in Scheibchen schneiden.

3. Eine flache Mulde in das Püree drücken, mit Olivenöl beträufeln und mit Cumin bestäuben. Außen einen Ring aus Petersilie streuen, in der Mitte die Oliven verteilen.