

Rezept

Auberginensuppe

Ein Rezept von Auberginensuppe, am 17.04.2024

Zutaten

1 kg Auberginen	3 Tomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	3 gehäufte EL Tomatenmark
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
2 TL Dattelsirup	2 EL Zitronensaft
800 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	½ TL Pimentón de la vera (geräuchertes Paprikapulver)
4 Stängel Dill	4 Stängel glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 12 g F, 5 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen putzen, waschen und abtrocknen. 800 g Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden und mit der glatten Seite nach unten auf das Blech legen. Im Ofen ca. 35 Min. garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist, dabei die Auberginen zwischendurch einmal wenden Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Das Innere heraus schneiden und aufbewahren, das Fruchtfleisch fein würfeln und beiseitestellen..
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Kreuzkümmel unterrühren und 1 Min. mit anrösten. Tomateninneres, Harissa, Sirup, Zitronensaft und Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10 Min. offen köcheln lassen.
3. Für das Topping die übrige Aubergine in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Auberginenwürfel darin ca. 5 Min. kräftig anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Tomatenwürfel kurz mit anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
4. Das Auberginenfruchtfleisch am Ende der Garzeit mit einem Löffel aus der Schale lösen, in die Suppe geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Ist die Konsistenz zu dickflüssig, noch etwas Brühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Pimentón de la vera abschmecken.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen und Stängel fein hacken. Das Pfannengemüse erhitzen und die Hälfte der Kräuter unterrühren. Die Suppe auf vier Teller verteilen und das Topping obenauf geben. Mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.