

Rezept

Baba Ghanoush auf Süßkartoffel

Ein Rezept von Baba Ghanoush auf Süßkartoffel, am 15.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|--------|--------------------------------|------|------------------------------|
| 1 | große Süßkartoffel (ca. 350 g) | 1 | kleine Aubergine (ca. 100 g) |
| ½ | Granatapfel | 1 | Knoblauchzehe |
| ½ Bund | glatte Petersilie | 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Tahin (Sesampaste) | 1 EL | Olivenöl |
| ½ TL | Kreuzkümmelsamen | ¼ TL | Chilipulver |
| | Salz | | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 25 g F, 11 g EW, 103 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel und die Aubergine waschen und mit einer Gabel rundherum Löcher in die beiden Gemüse stechen. Süßkartoffel und Aubergine auf das Backblech legen und in den Backofen (Mitte) geben. Die Aubergine in ca. 30 Min., die Süßkartoffel in ca. 45 Min. garen.
2. Den Granatapfel in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Aubergine schälen, in Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Olivenöl, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einem feinen Baba Ghanoush mixen.
4. Die Süßkartoffel längs halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf einen Teller legen und das Baba Ghanoush darauf verteilen. Mit den Granatapfelkernen und der Petersilie bestreuen.