Rezept

Baba Ghanoush mit geröstetem Sesam

Ein Rezept von Baba Ghanoush mit geröstetem Sesam, am 12.10.2024

Zutaten

2	Auberginen (ca. 700 g)
1 EL	Sesamsamen
1	Zitrone
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2	gehäufte EL Tahin
	Salz
	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Auberginen waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mehrmals kreuzweise einritzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Auberginen leicht gebräunt und weich sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend direkt in ein anderes Gefäß umfüllen, damit sie in der heißen Pfanne nicht nachrösten.

3. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Haut lösen. Mit 3 EL Zitronensaft, dem restlichen Olivenöl, dem Knoblauch, Tahin und Kreuzkümmel pürieren.

4. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.