

Rezept

Gedämpfte Auberginen

Ein Rezept von Gedämpfte Auberginen, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 2 kleine Auberginen (ca. 400 g) | 1 unbehandelte Zitrone |
| 1 EL feinstes Olivenöl | 2 Frühlingszwiebeln |
| 4 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
Salz | 2 EL fein gehacktes Basilikum
schwarzer Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf mit Dämpfeinsatz Wasser zum Kochen bringen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf den Dämpfeinsatz legen. Zugedeckt 10-12 Min. dämpfen. Die Auberginen sind gar, wenn sie sich an den Seiten leicht eindrücken lassen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwa 1/2 TL Schale abreiben. Die Frucht auspressen. Das Olivenöl mit der Zitronenschale und Zitronensaft nach Geschmack in einer Schüssel verquirlen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Längsstreifen schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Frühlingszwiebeln, Tomaten und Basilikum unter die Marinade mischen und diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auberginen etwas abkühlen lassen, in grobe Stücke schneiden, mit der Marinade mischen und heiß oder lauwarm servieren.