

Rezept

Gegrillte Auberginen mit Hummus

Ein Rezept von Gegrillte Auberginen mit Hummus, am 19.04.2024

Zutaten

2 Auberginen (à ca. 300 g)	Salz
100 ml Olivenöl	1 kleine Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1 Bio-Zitrone	100 g Tahin (Sesampaste)
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige Oregano
gemahlener Kreuzkümmel	1 Glas Kapern (90 g)
Pul Biber	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 27 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden und die Früchte längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, aufeinandersetzen und etwa 30 Min. Wasser ziehen lassen. Dann zusammenpressen, um Flüssigkeit herauszudrücken. Jede Scheibe mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Ein Backblech dick mit Öl einpinseln. Die Auberginenscheiben einzeln darin wenden und nebeneinanderlegen, ohne zu überlappen. Etwa 5-8 Min. unter den Grill schieben, bis sie gebräunt sind. Fächerartig auf einer großen, flachen Platte anrichten. Dann die nächste Portion ölen und grillen, bis alle Auberginen aufgebraucht sind.
3. Kichererbsen mit der Hälfte ihres Sudes, und dem übrigen Öl (50 ml) im Blitzhacker fein pürieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Saft, Schale, Kräuter und Tahin unter das Kichererbsenmus ziehen. Mit Kapernflüssigkeit und Kreuzkümmel abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
4. Die Auberginen mit Hummus überziehen und mit Kapern und Pul Biber bestreuen. Abdecken und etwas ziehen lassen. Bleibt kühl gelagert 3 Tage frisch. Dazu passt Fladenbrot.