

Rezept

Griechisches Auberginenpüree

Ein Rezept von Griechisches Auberginenpüree, am 30.05.2026

Zutaten

2 Auberginen (à ca. 350 g)	4 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl	6 Zweige Oregano
2 EL Weinessig	Salz
Pfeffer	100 g grüne Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 11 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginen putzen, waschen und rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschließend auf einen Rost legen und im heißen Backofen ca. 45 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Auberginen halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und in einen hohen Rührbecher geben.
3. Den Knoblauch schälen und halbieren, eventuell die Keime entfernen. Die Hälften grob würfeln und mit den Auberginen nach Belieben grob oder ganz glatt pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl untermixen.
4. Den Oregano kalt abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und unter das Püree rühren, alles mit Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Oliven in Scheiben schneiden und darüber verteilen.