

Rezept

Mutabbal-Dip

Ein Rezept von Mutabbal-Dip, am 16.09.2024

Zutaten

2 Auberginen (à 300 g)	3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	60 g Tahin (Sesampaste)
2 EL griech. Joghurt (10 % Fett)	3 EL Zitronensaft
Salz	1 EL Granatapfelkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 155 kcal, 11 g F, 5 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Auberginen waschen, halbieren und rautenförmig einritzen. Knoblauch schälen, 2 Zehen in Scheiben schneiden und in die Ritzen stecken. Auberginen auf das Blech legen, mit ½ EL Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Ausschalten und die Auberginen noch ca. 15 Min. im Ofen ziehen lassen.
2. Das Fruchtfleisch aus den Schalen schaben und abtropfen lassen. Mit Tahin, Joghurt, Zitronensaft und übrigem Knoblauch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree auf einen Teller streichen, mit übrigem Öl beträufeln und mit Granatapfelkernen bestreuen.