

Rezept

Orientalische Auberginen

Ein Rezept von Orientalische Auberginen, am 26.04.2024

Zutaten

2 mittelgroße Auberginen (ca. 800 g)	Salz
1 Bund Koriandergrün	½ Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen	1 große Frühlingszwiebel
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Ras-el-Hanout (Gewürzmischung)	schwarzer Pfeffer
6 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
1 Stängel Minze	400 g Naturjoghurt
½ TL Harissa	1 TL gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, den Stielansatz abschneiden. Die Früchte der Länge nach im Abstand von gut 1 cm so in Scheiben schneiden, dass sie an einem Ende noch zusammenhängen. Die Auberginen salzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Das Koriandergrün und die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Knoblauch schälen. Von der Frühlingszwiebel das Wurzelende und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebel waschen und mit dem Knoblauch möglichst fein hacken. Zwiebelmischung, Kräuter, Gewürze, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl und Zitronensaft verrühren.
3. Die Würzmischung auf die Auberginenscheiben streichen. Die Früchte nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis sie weich und schön gebräunt sind. Dabei ein- bis zweimal den ausgetretenen Saft über die Auberginen löffeln.
4. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Joghurt mit Minze, Harissa und dem Koriander verrühren und mit Salz abschmecken. Zu den Auberginen servieren. Dazu schmecken Couscous oder Fladenbrot.