

Rezept

Scharfes Tomaten-Auberginen-Mus

Ein Rezept von Scharfes Tomaten-Auberginen-Mus, am 26.04.2024

Zutaten

2 Auberginen	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander	½ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL Chilipulver	200 g stückige Tomaten (Tetrapak)
Salz	Pfeffer
1 EL Zitronensaft	4 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 11 g F, 4 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen und ein Blech mit Alufolie belegen. Die Auberginen waschen und mit einer Gabel rundherum mehrmals tief einstechen (das verhindert, dass sie später im Ofen »explodieren«). Auf das Blech legen und im Ofen (oben) 45-60 Min. grillen, dabei jeweils nach ca. 15 Min. drehen, sodass sie rundherum richtig dunkel werden und leicht anbrennen. Zum Schluss sollte die Schale schrumpelig und eingefallen sein, das Innere richtig weich. Die Auberginen in einem Sieb lauwarm abkühlen lassen.
2. Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen kratzen und grob zerschneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, Knoblauch und Gewürze darin bei kleiner Hitze dünsten, bis der Knoblauch goldgelb ist und die Gewürze duften. (Nicht zu stark erhitzen, sonst brennen die Gewürze an und werden bitter.) Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 15-20 Min. sämig einkochen lassen.
3. Das Auberginenfleisch unter die Tomaten rühren und 8-10 Min. mitköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Mus lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
4. Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schüt-teln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Tomaten-Auberginen-Mus in eine Schale füllen, mit dem Koriander bestreuen und mit Brot und / oder Rohkostgemüse servieren.