

Rezept

Auberginen-Creme mit Zitrone

Ein Rezept von Auberginen-Creme mit Zitrone, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------|------------------|
| 2 Auberginen | 2 Knoblauchzehen |
| 4 EL Olivenöl | Meersalz |
| 1 Bio-Zitrone | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 10 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen waschen, rundum mit einem Messer mehrfach einstechen, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Die Knoblauchzehen ungeschält zu den Auberginen auf das Blech legen und alles noch ca. 30 Min. weiterbacken, bis die Auberginen ganz weich sind.
2. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen etwas abkühlen lassen, dann längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herausschaben und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und dazugeben. Das Olivenöl und 1 große Prise Salz hinzufügen und alles mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die Zitrone waschen, in Spalten schneiden und zum Beträufeln der Aubergine mit servieren. Dazu passt Fladenbrot.