



CHEFKOCH.DE

Anzeige



Mediterraner Auberginen - Dip

köstlich zu Brot, Nudeln oder Gegrilltem

Den Backofen vorheizen auf 180°C.

Die Auberginen halbieren und mit einer Gabel an der Hautseite mehrmals einstechen.

Mit der flachen Seite nach unten auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 45 Minuten lang backen.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Dann die weichen Auberginen in eine Schüssel geben und kurz mit einem Pürierstab pürieren. Den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten zu den Auberginen geben. Das Ganze so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Dieses Rezept kann man herrlich variieren. Es passt gut zu Baguette, Nudeln oder Gegrilltem.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 1 Portionen:

2 große	Aubergine(n)
4 Zehe/n	Knoblauch
50 g	Parmesan
3 EL	Tomatenmark
1 Handvoll	Basilikum, frisch
150 g	Joghurt, möglichst fettarm
1 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer

Verfasser: Eiswürfelchen