Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühling / Dips / Glutenfrei / Vegan /

Baba Ganoush

Nachdem ich neulich bei der tollen Organisation Über-den-Tellerrand mitkochen durfte, bin ich wieder mal vollkommen begeistert von der arabischen Küche nach Hause gekommen. Die Küche hat so unglaublich viel zu bieten – gerade auch Vegetarisches. Ich habe es geliebt mich durch die ganzen Variationen zu naschen – hier ein Dip, da ein Eintopf, Gemüse, Salat, …. was das Herz begehrt. Am allermeisten aber habe ich mich an diesem Nachmittag in Baba Ganoush (Auberginen-Dip) verliebt. Ein perfekter Dip, der eigentlich zu allem passt – zu Fisch, Fleisch, Salat, Gemüse, Kartoffeln oder einfach nur mit einem Stück Brot. Und so irre einfach zubereitet. Man braucht etwas Geduld, um die Auberginen zu backen. Die müssen nämlich etwa 50 Minuten im Backofen schmoren. Die restlichen Schritte dauern dann vielleicht noch 2 Minuten. Auberginenpüree und Sesampaste, etwas Zitrone, Knoblauch und Olivenöl. Darauf noch Walnüsse und Granatapfel. Fertig ist es!

Zutaten für 4 Portionen

- 3 - Aubergine(n)
- 2 EL - Tahin
- 2 EL - Olivenöl
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 - Zitrone
- - Salz & Pfeffer
- 1 EL - Granatapfelkerne
- 1 Handvoll - Walnüsse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.
2. Die Auberginen mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Die Auberginen auf ein Backblech legen und etwa 50 Minuten backen, bis sie schrumpelig aussehen.
4. Die Haut der Auberginen lösen und das Fleisch zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf die Walnuss- und Granatapfelkerne) in einen Mixer geben. Etwa eine Minute pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
5. Nach Belieben mit Granatapfel und Walnusskernen garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia