



## BABA GANOUSH

### Zutaten:

|           |   |
|-----------|---|
| 2         | Auberginen, ca. 600g                    |
| 1         | Knoblauchzehe                           |
| 4 EL      | weißes angeröstetes und flüssiges Tahin |
| 4 EL      | Zitronensaft                            |
| 1         | kleiner Bund Petersilie                 |
| 1/2 TL    | Kreuzkümmel (Cumin)                     |
| 1 Prise   | Pfeffer                                 |
| 1 Prise   | Salz                                    |
| n. Bedarf | Olivenöl                                |
| n. Bedarf | Kurkuma                                 |
| n. Bedarf | Rucola                                  |

### Zubereitung:

Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen halbieren, mit einem Messer quer und längs einschneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Knoblauch spicken, d.h. in die Rillen den Knoblauch hineindrücken. Die Auberginen nun in eine Auflaufform oder Reine legen und noch mit ein bisschen Olivenöl beträufeln. Für 20 Minuten im Ofen backen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel auskratzen. Alles in eine Schüssel geben und nochmal mit dem Löffel ein wenig zerkleinern. Nun Tahin, Zitronensaft, Petersilie, Kreuzkümmel, eine Prise Pfeffer und Salz hingeben und gut durchmischen. Wer mag, kann noch etwas feingehackten Rucola und eine Prise Kurkuma unterrühren. In einer Schüssel anrichten, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit etwas Petersilie dekorieren.





## Tipps:

- Die geschnittenen Auberginen nicht lange an der Luft liegen lassen, denn sonst oxidieren sie und werden braun.
- Wenn man die Auberginen in der Pfanne braten will, empfiehlt es sich vorher diese 10–15 Minuten in kaltem Wasser einzuweichen, damit sie sich später beim Braten nicht mit zu viel Öl vollsaugen. Vor dem Braten einfach nochmal kurz mit einem Küchentuch abtupfen.
- Mein persönlicher Sesammus Favorit im Bio-Bereich ist das Yuvals Tahina von der Königsteinmühle.
- Rür mehr Röstaroma und rauchigen Geschmack bei den Auberginen am Schluss noch mal für 10 Minuten den Obergrill dazuschalten.

## Abwandlungen:

- Wer mag kann noch etwas gegrillten Paprika unterrühren und/oder kleingeschnittene grüne Chilischoten.
- Das Baba Ganoush kann mit weißen & schwarzen Sesamkörner, gerösteten Pinienkernen, Granatapfelkernen oder geräuchertem Paprikapulver dekoriert werden.
- Passt zu Falafel, arabischen Fladenbrot, Gemüsesticks etc.