Baba Ghanoush

Baba Ghanoush ist ein orientalischer Auberginen-Aufstrich, der mit Tahini und Zitronensaft abgeschmeckt wird. Seinen charakteristischen Geschmack erhält der vor allem im nahen Osten gereichte Dip durch die Röstaromen der gegrillten bzw. gebackenen Aubergine. So wird diese starker Hitze ausgesetzt, bis die Haut schwarz und das Fruchtfleisch so weich ist, dass es einfach herausgekratzt werden kann. Gereicht wird Baba Ghanoush meistens mit Brot und anderen Mezze wie Oliven, Brot und gefüllten Weinblättern.



Baba Ghanoush | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (10 Portionen á Aufstrich für eine Scheibe Brot): 400 Gramm Auberginen | 3 Esslöffel Zitronensaft | 3 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel Tahini | 1 Esslöffel Salz | 2 Knoblauchzehen



Baba Ghanoush | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (50 Minuten): 1. Auberginen bei 250 Grad circa 45 Minuten im Ofen backen, bis die Auberginenhaut schwarz wird (alternativ kann die Aubergine auch gegrillt werden). 2. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen sehr fein hacken. 3. Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. 4. Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz und Knoblauch abschmecken.

Dazu passen hervorragend: Röstbrot, dünnes Fladenbrot, gefüllte Weinblätter und marinierte Oliven! Jetzt noch mehr orientalische Rezepte, Rezepte mit Auberginen und weitere Aufstriche entdecken!

Nährwerte/Portion: 42 Kalorien | 3,7 Gramm Fett | 1,6 Gramm Kohlenhydrate | 0,8 Gramm Eiweiß