

Baba Ganoush

Orientalische Auberginencreme mit Tahin und Kreuzkümmel

Rezept für ca. 450 ml

AutorCarla von GrüneSmoothies.de

Zutaten

- 2 mittelgroße Auberginen ca. 500 ml
- 2 EL Olivenöl Extra Nativ
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin/Sesampaste
- 1/2 Zitronemittelgroß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/2-1 TL Salz
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1/3 Bund Petersilie
- 3 EL Sesamkerne
- 1 Prise Chili-Flakes optional

Anleitungen

1. Den Ofen auf Maximum vorheizen. Auberginen von allen Seiten mit einer Gabel einstechen. Auf ein Backblech legen und bei 250 Grad Umluft für ca. 40-45 Minuten garen/grillen bis die Schalen runzelig/schwarz werden. Nach ca. 20 Minuten umdrehen.
2. Backblech mit den Auberginen aus dem Ofen holen und für 10 Minuten abkühlen lassen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entnehmen. Am besten direkt in den Mixbehälter geben.
3. Knoblauch-Zehe schälen und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, Tahin, Kreuzkümmel, Salz, Oliven- und Sesamöl in den Mixbehälter geben. Anschließend auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden pürieren.
4. Die Sesamkörner kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Achtung, das geht ziemlich schnell! Daher am besten dabei stehen bleiben. Anschließend den Granatapfel entkernen, Petersilie waschen und die Blättchen für das Topping zupfen.
5. Baba Ganoush auf mehrere Teller oder einem großen Teller verteilen und mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesamkernen toppen. Abschließend noch mit einem Schuss Olivenöl garnieren. Wer es etwas schärfer mag, gibt noch ein paar Chili-Flakes darüber.