



# Baba-Ganoush-Rezept (Auberginencreme)

Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	5 g
Olivenöl	4 EL
Sesam, weiß	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.25 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Grill

1. Grill anheizen. Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf den Grill geben. Auberginen am Rand oder direkt auf den herabglühenden Kohlen ca. 20 Min. grillen. Dabei immer wieder wenden, bis sie innen weich sind und die Schale leicht verbrennt. Gegrillte Auberginen in eine Schüssel geben und ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. Leicht abgekühlte Auberginen halbieren und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.
4. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Knoblauch, Olivenöl, Sesam und Zitronensaft zugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
5. Baba Ganoush auf einen Teller streichen und nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Info: Baba Ganoush ist ein traditioneller libanesischer Dip, wofür die Auberginen über dem Feuer gegart werden. Du kannst sie nach dem Grillabend einfach ins Feuer legen

und in der Resthitze rösten. Alternativ kannst du die Auberginen auch im Ofen garen. Dabei die Aubergine immer einstechen, da sie sonst platzen kann.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	174 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	9 g