

## Gebratene Auberginen mit Orangen-Joghurt-Dip

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen		
Auberginen	2 St.	
Salz		
Orangen	1 St.	
Zwiebeln, gelb	2 St.	
Knoblauchzehen	2 St.	
Olivenöl	6 EL	
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Joghurt, natur	150 g	
Currypulver	0.5 TL	
Paprika, edelsüß	0.5 TL	
Minze, frisch	10 g	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

- 1. Auberginen waschen, Enden entfernen, längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. stehen lassen.
- 2. Inzwischen Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln ca. 2–3 Min. farblos anbraten. Mit Orangensaft ablöschen, ca. 2 Min. einkochen und in eine Schüssel geben.
- 3. Auberginen gut trocken tupfen. In der Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten ca. 4–6 Min. braten. Mit Pfeffer und wenn nötig mit wenig Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4. Inzwischen Zwiebelmischung mit Joghurt verrühren und mit abgeriebener Orangenschale, Curry, Paprikapulver und Salz abschmecken.
- 5. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Gebratene Auberginen auf Teller anrichten, mit Minze garnieren und mit dem Orangen-Joghurt-Dip servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	213 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g