



Gebratene Auberginen mit Orangen-Joghurt-Dip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Auberginen | 2 St. |
| Salz | |
| Orangen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 6 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| 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 |