

Rumänische Auberginencreme

Zeit gesamt
1h 30min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Auberginen waschen, halbieren und rundherum mehrmals mit einer Gabel einstechen. Schnittflächen der Auberginen salzen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Anschließend Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen trocken tupfen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca. 45 Min. im Ofen backen.
3. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen.
4. Auberginen vorsichtig aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Fruchtfleisch auf einem Brett fein hacken. In einer Schüssel Fruchtfleisch, Zwiebel und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	131 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	1 g