

Auberginen- Dip



TIPP

Auberginen lassen sich wunderbar vielseitig mit Olivenöl, Knoblauch & Zitrone zubereiten: im Ofen, in der Pfanne, zu Pasta, als Beilage zu Fisch, Fleisch oder auch mal als toller Dip!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Joghurt
- 1 Messerspitze
Curry
- Salz
- Pfeffer
-
- Petersilie
- Sesam

ZUBEREITUNG:

Zur Vorbereitung den Ofen auf 220° C Umluft vorheizen.

Währenddessen die Auberginen ringsherum mit einer Gabel einstechen und danach für 40-45 Minuten auf dem Rost backen – dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Anschließend die weichen Auberginen aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und die Schale sowie Strunk entfernen.

Nun das Fruchtfleisch gemeinsam mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht rösten und nach dem Abkühlen mit frisch gehackter Petersilie über die Auberginencreme streuen.