

ZUKUNFTS-REZEPT

BABA GHANOUSH

Zutaten

- 1 kg Auberginen
- 1 Zwiebel
- 15 Blätter Minze frisch
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Glas Granatapfelsirup optional
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung

1. Die Auberginen mit einer Gabel an mehreren Stellen anpiksen und für eine Stunde bei 250 °C im Backofen backen, bis sie sehr weich sind.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen, die Minze und die Tomate waschen und alles sehr klein schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen.
3. Wenn die Auberginen fertig gebacken sind, abkühlen lassen. Die Auberginen etwa nach einer halben Stunde aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Messer herausschaben. Das Fruchtfleisch in ein Sieb über einem Topf geben und weiter abkühlen und abtropfen lassen.
4. Wenn das Fruchtfleisch kühl ist, alles mit einer Gabel zerkleinern. Den Granatapfelsirup, das Salz, den Pfeffer und den Knoblauch darüber geben und mit den restlichen Zutaten (bis auf das Olivenöl) gut vermischen.
5. Auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit etwas Olivenöl verfeinern. Dazu zum Beispiel arabisches Brot servieren.