

## Auberginen Dipp (nach Ottolenghi)

4 Personen

### Zutaten

4 gr. Auberginen  
(ca. 1,5 Kg)

2 Knoblauchzehen, gehackt  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Salz  
Abgeriebene Schale 1 Bio-  
Zitrone oder Limette  
2 EL Zitronensaft  
5 EL Olivenöl kräftig  
2 EL gehackte Minze  
2 EL gehackte Petersilie  
evtl. Etwas Tahin  
Kerne von 1/2 Granatapfel

### Zubereitung

Waschen, mit einem Holzstab rundherum mehrfach einstechen, dann auf einem Backblech für ca. mind. 1 Std. im Backofen bei 170°C garen, dann unter dem Grill von allen Seiten anrösten, bis sie aufplatzen und es angenehm rauchig riecht; herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aufschneiden und mit einem Löffel auslöffeln - in einem Sieb ca. 1 Std. Abtropfen lassen. Mit Mixer oder nach Geschmack auch mit Pürierstab verrühren mit:

Dann am Ende evtl. Mit etwas Sesampaste (Tahin) beträufeln und mit den Granatapfelkernen verzieren

### Tipp:

- schmeckt köstlich zu frischem Brot, Pasta, Kartoffeln
- Auch andere Kräuter der Saison schmecken sehr gut, wie z.B. frischer Koriander
- Dazu finde ich einen Joghurt-Dipp super (Cacik) mit Linsensalat hmm
- Chili und Zimt bringen etwas Wärme mit rein ;-)
- Regional von Juni-November erhältlich

Ute Meusel  
Dipl. Oecotrophologin

# Ernährung

Psychologie Therapie Beratung

- Auberginen sind eher histaminreich, haben aber ganz viele Mineralstoffe und sehr gesunde sekundäre Pflanzenstoffe (hauptsächlich in der Schale)