Slow Food®
Essen

Baba Ghanoush – Auberginen mit Tahini

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten:

- 4 Auberginen (1.200 g)
- ½ Tasse (120 ml) Tahini
- ¼ Tasse (60 ml) frisch gepresster Zitronensaft
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Paprika, gemahlen
- 1 EL Sumach, gemahlen
- 2 EL frische Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pinienkerne – falls erwünscht

Zubereitung:

Den Backofen auf 240°C vorheizen.

Die Auberginen mit einer Gabel an 4 bis 5 verschiedenen Stellen einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, 20 Minuten lang rösten, dann wenden und weitere 20 Minuten rösten, erneut wenden und weitere 20 Minuten rösten, bis sich die Schale trocken und das Innere weich anfühlt, wenn man darauf drückt.

Knoblauchzehen pressen oder sehr klein hacken. Petersilie hacken. Pinienkerne in Pfanne leicht rösten.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit einem scharfen Messer von oben nach unten einschneiden. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben.

Fall erwünscht, kann der Geschmack verfeinert werden, indem dem Fleisch die bittere Flüssigkeit entzogen wird, die noch in ihm steckt. Dazu das Auberginenfleisch in ein Sieb geben, mit 2 oder 3 Prisen Salz bestreuen und 30 Minuten lang zum Entwässern ruhen lassen.

Falls das Fruchtfleisch stellenweise noch etwas fest ist, dieses in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden.

Die Tahini, den Zitronensaft, den Knoblauch und die gemahlenen Gewürze in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einer cremigen Paste verrühren. Die Auberginen unterheben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einer Platte bzw. auf Tellern anrichten, mit Petersilie und gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Tipp: Baba Ghanoush sollte spätestens am Tag nach seiner Zubereitung gegessen werden. Die Auberginen können schon 2 bis 3 Tage vor der Zubereitung des Baba Ghanoush geröstet werden.