

Mama Ganoush

Bio Kochbox KW 30



Mama Ganoush



Für 2 Portionen:

- 250 g Auberginen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 75 g griech. Joghurt
- 40 g Tahin
- 1 kleine Zitrone
- Kumin
- Chiliflocken
- ¼ Bund Petersilie, gehackt
- 1 Ciabatta

Für 4 Portionen:

- 500 g Auberginen
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 150 g griech. Joghurt
- 80 g Tahin
- 1 große Zitrone
- Kumin
- Chiliflocken
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 1 Ciabatta

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Auberginen waschen, putzen, mit einer Gabel mehrfach einstechen und im auf 200° vorgeheizten Ofen ca. 40-45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Saft dabei mit einem Sieb trennen. Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch, Joghurt, Tahin und Olivenöl unterrühren. Die Auberginen-Creme mit einer Gabel zu grobem Mus zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz, Kumin, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren. Ein Ciabatta dazu reichen.