



Auberginen-Dip

Ergiebigkeit: 4 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 35 min

Zutaten

2 - 3 Auberginen
2 - 3 Knoblauch
30 g Tahin (ersatzweise auch Sesam sehr fein gemahlen)
1 Zitrone
30 g frische Kräuter

Gewürze: Ahornsirup oder Honig, Olivenöl (20 g), Kräutersalz, Salz, Pfeffer, Chilipulver (wenn man es scharf mag, sonst weglassen), etwas scharfen Senf und etwas Tomatenmark

Anleitung

Backofen auf ca. 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Auberginen der Länge nach halbieren, die Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Ca. 50 min backen und danach auf dem Blech auskühlen lassen.

Knoblauch schälen.

Von den weich gegarten Auberginen das Fleisch mit einem Esslöffel entfernen und in eine hohe Schüssel geben. Alle übrigen Zutaten (außer die frischen Kräuter) hinzugeben und mit einem Mixer pürieren. Anschließend noch einmal abschmecken und mit den klein geschnittenen Kräutern bestreuen.

Nährwerte (pro Rolle):

290 kcal, 20 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe,