

# Baba Ghanoush

15:17

45%

eatsmarter.de





für  Portionen

3 kleine Auberginen

2 Knoblauchzehen

2 Stiele Petersilie

1 Stiel Minze

½ Granatapfel

½ Bio-Zitrone

3 EL Olivenöl

3 EL Tahini (Sesampaste; hell; 45 g)

½ TL Kurkumapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Paprikapulver



## Zubereitungsschritte

1. Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrfach einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten backen, dabei gelegentlich umdrehen.
2. Währenddessen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Zitronenhälfte heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.
3. Auberginen aus dem Ofen nehmen, halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
4. Öl, Tahini, Gewürze, Zitronensaft und -schale unter das Auberginenpüree rühren und abschmecken. Mit Kräutern und Granatapfelkernen bestreuen.



Beliebte

**Physalis  
(Kapsta)**  
Süß-säue**Walnüs:**  
Gesunde

## Ähnliche Artikel

