



Gebackene Aubergine mit Zitronen-Dip

Diese Abwandlung des Klassikers „Parmigiana di Melanzane“ lässt sich einfach zubereiten und ist gleichzeitig ein Augenschmaus

Für 4 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde, davon 30 min. Backzeit
Pro 100 g:
494 kJ / 118 kcal
F: 8 g, davon 1 g gesättigte Fettsäuren, K: 13,7 g,
davon 2 g Zucker, E: 4,3 g, Salz: 0,13 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

1 kg Auberginen
500 g Tomaten
300 g Mozzarella
1 Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
500 g Joghurt (3,5% Fett oder griechischer Joghurt)

Zutaten aus dem Vorrat:

4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Öl für die Auflaufform

Zubereitung

1. Die Auberginen der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden, und aufhängen. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.
2. Den Ofen auf 200°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit 3 sehr fein gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen.
3. Die Auberginen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform aufhängen und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein.
4. In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 3 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen.
5. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.

Tipp:

Zum Salat passt Baguette und ein grüner Salat. Die Aubergine kann vor dem Servieren auch mit Basilikumblättern oder feingehackter Minze bestreut werden und auch in den Dip passt gut etwas Minze. Wer keine große Auflaufform hat, kann die Aubergine auch in Scheiben schneiden und sie dachziegelartig aufeinanderlegen.