



R e z e p t



## Baba Ganoush

### Zutaten für 4 Personen

- 750 g Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Tomate
- 2 hellgrüne Spitzpaprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL grob gehackte Petersilie
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- nach Belieben 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- nach Belieben 1 EL Granatapfelsirup

### Zubereitung

- Die Auberginen waschen und am Stiel-Ende knapp abschneiden.
- In einem Bräter Olivenöl stark erhitzen und die ganzen Auberginen heftig darin anbraten, bis sie von allen Seiten stark gebräunt sind. Dann den Deckel auflegen und bei niedriger Hitze schmoren, bis sie ganz weich sind.
- Aus dem Bräter nehmen, abkühlen lassen, bis man sie gut anfassen kann, und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale löffeln und fein zerschneiden. Dann leicht salzen und in eine große Schüssel füllen.
- Die Tomate klein würfeln, geputzte Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
- Alles mit den Auberginen vermischen, ordentlich mit Olivenöl, Pfeffer und Salz abschmecken, dann eventuell mit Sirup und Kreuzkümmel.
- Eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, aber bei Zimmertemperatur servieren.

„Alles in Butter“ vom 27. Juli 2024  
Autor: Helmut Gote  
Redaktion: Heiko Hillebrand