

Gefüllte Auberginen mit Joghurt-Dip Orientalisch

Köstliches aus 1001 Nacht...



1 Backofen auf 180°C vorheizen. Auberginen putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Das Ganze ca. 10-15 min durchziehen lassen.

2 In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen und die Auberginen ca. 5 min anbraten. Mit einem Löffel das Fleisch herauskratzen, dabei aber einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Das Auberginenfleisch grob hacken.

3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser übergießen, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln.

4 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das gehackte Auberginenfleisch, Reis, Petersilie, Tomaten und Gewürze zugeben und bei schwacher Hitze ca. 4 min garen. Bei Bedarf nachsalzen.

5 Auberginenhälften in eine geölte Auflaufform geben und die Reis-Gemüse-Mischung in die Auberginen füllen. Auberginen im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 min backen.

6 Für den Joghurt-Dip den Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit dem Knoblauch und der Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen mit dem Joghurt-Dip servieren.

Zutaten für 4-8 Personen (je nachdem, ob Vorspeise oder Hauptgang)

Auberginen

- 4 mittelgroße Auberginen
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Salz
- 10 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 5 reife Tomaten
- 150 g Reis, gekocht
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Zucker
- Etwas Olivenöl für die Form

Joghurt-Dip

- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Minze
- 300 g Naturjoghurt
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer aus der Mühle

Guten Appetit!