

Andreas Schweiger
Gebratenes Sommergemüse mit Ofen-Aubergine,
Joghurt-Sauce und Blaubeeren

Montag, 25. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Auberginen:

4 Auberginen (klein bis mittel)
etwas Salz
6 EL natives Olivenöl

Für die Sauce:

½ Salatgurke
4 Stiele Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
500 g Joghurt nach griechischer Art
2 EL Tahin (Sesammus; aus dem Glas;
auch Tahina oder Tahini genannt)
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Sommergemüse:

12 Kirschtomaten
1 Zucchini
2 Spitzpaprika (z. B. rot und grün)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Außerdem:

100 g Blaubeeren



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise einritzen und leicht salzen.
3. Auberginenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große flache Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.
4. Inzwischen für die Sauce Gurke waschen, gegebenenfalls schälen und ohne Kerne in sehr feine Würfel schneiden.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Knoblauch abziehen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

7. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen.
8. Joghurt mit etwas Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Sesammus, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Gurke und Petersilie unterrühren. Sauce abschmecken.
9. Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren.
10. Das Gemüse waschen und putzen. Die Kirschtomaten halbieren. Zucchini um das Kerngehäuse herum in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen. Paprika ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.
11. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
12. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 1 Minute anbraten. Dann die Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Zum Schluss Zucchini untermischen und alles noch einmal unter Schwenken kräftig erhitzen.
14. Die Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf Teller verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln.
15. Auberginen, Sommergemüse, Blaubeeren und Joghurt-Tahinsauce anrichten.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ
19 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 50 g Fett