

Auberginen – Tartar

Für 4 Portionen – einfach – Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Zutaten

- 2 Bio Auberginen (Melanzani)
- Sonnenblumen- oder Erdnussöl
(hitzebeständig)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Essiggurken (Cornichons)
- 3 TL Kapern
- 2 EL Ketchup
- 2 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- Etwas Tabascosauce, nach Geschmack
- 2 TL Agavensirup
- 2 EL Bio Olivenöl
- Salz, Pfeffer, gemahlener Chili nach Geschmack
- Cherrytomaten, Kapern, Sprossen oder Kräuter als Topping



Zubereitung

- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Die Auberginen längs halbieren und mit einem Messer in die Fruchtfleischhälften ein Gitter schneiden (ohne dabei die Schale zu verletzen) und mit einem hitzebeständigen Öl einpinseln, mit etwas Salz würzen
- Die Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backrohr etwa 20-30min backen
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Essiggurken in feine Würfel schneiden
- Die Cherrytomaten waschen und vierteln
- Ketchup, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver und Agavensirup gut in einer Schüssel verrühren und das Olivenöl langsam hineinträufeln
- Das Fruchtfleisch aus den überkühlten Auberginen herauskratzen, mit Pfeffer, Salz, Chili, Tabascosauce abschmecken, Zwiebeln und Gurkerln untermischen
- Mit Hilfe eines Metallrings (5-6cm) auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Topping garnieren

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: Dazu passt Blattsalat, Vollkornbaguette oder eine Scheibe Vollkorn-Samenbrot!