

Auberginen-Paprika-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

Für den Auberginen-Paprika-Aufstrich

- 1 grosse Aubergine (ca. 350 g) - waschen
- 1 rote Paprika - waschen
- ½ Knoblauchzehe - schälen und grob hacken
- ½ Bio-Zitrone - davon den Saft und den Abrieb

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver
- 1 EL fein gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für den Auberginen-Paprika-Aufstrich als Erstes den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Die Aubergine längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden; die Paprika halbieren und die Kerne entfernen.

Dann die Aubergine mit der Schnittfläche nach oben und die Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf das vorbereitete Blech legen und im Ofen 25 Min. rösten.

Anschliessend das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 15 Min. abkühlen lassen.

Dann mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Aubergine auslösen und dieses in grobe Stücke schneiden. Von der Paprika die Haut abziehen und das Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Nun das Auberginen- und Paprikafleisch in einen Mixer geben, die restlichen Zutaten hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze zu einer groben Püree verarbeiten, aus dem Mixer nehmen und in eine Schüssel füllen. Abschmecken und ggf. nachwürzen.

Tipp: Du kannst den Auberginen-Paprika-Aufstrich sowohl warm als auch kalt genießen. Und auch zum Dippen von Gemüse-Sticks etc. eignet er sich sehr gut.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 78 kcal, Kohlenhydrate: 4 g, Eiweiß: 2 g, Fett: 5 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/auberginen-paprika-aufstrich.html>