

Ofen-Auberginen mit Joghurt-Tahin- -Soße

Sehen diese im Ofen gebratenen Auberginen mit Joghurt-Tahini-Soße und knackigen Granatapfelkernen nicht einfach himmlisch aus? Und genau so schmecken sie auch! Dabei ist dies hier ein ganz ganz einfaches Rezept, bei dem garantiert nichts schief gehen kann. Bei Auberginen scheiden sich ja bekanntlich die Geschmäcker - manche lieben die wunderschöne Eierfrucht, andere wiederum mögen ihren Geschmack, vor allem aber ihre Konsistenz, so gar nicht. Ich gehörte früher auch zu letzterer Gruppe. Auberginen konnte ich lange Zeit nicht viel abgewinnen. Doch wie so oft stellte sich dann heraus, dass ich Sie einfach nicht richtig zubereitet hatte. Seit ich weiß, worauf es bei Auberginen ankommt, bin ich ein ganz großer Fan von ihnen geworden und habe schon mehrere Rezepte mit Auberginen veröffentlicht (Ihr findet sie unter dem Rezept verlinkt). Das Fruchtfleisch sollte keinesfalls fest und "gummiartig" werden, sondern ganz weich und aromatisch. Daher kommen sie bei mir immer in den Ofen - auch wenn ich sie danach nochmals weiter verarbeite, wie zum Beispiel in diesem [sagenhaft guten Auberginen-Curry-Rezept](#). Wenn Euch dieses Rezept gefallen hat, solltet Ihr unbedingt auch mein Auberginencurry ausprobieren! Es gehört zu den beliebtesten Rezepten auf meinem Blog und hat schon ganz begeistertes Feedback bekommen, weil die Auberginenstücke so wunderbar weich und aromatisch werden. Ein weiteres Problem ist häufig auch, dass Auberginen als "bitter" empfunden werden. Dies kann daran liegen, dass die gekauften Auberginen nicht frisch genug waren. Denn je älter sie werden, desto bitterer werden sie auch. Frische Auberginen erkennt man an einer glatten, glänzenden Oberfläche. Darüber hinaus sollten sie leicht nachgeben, wenn man auf den Fruchtkörper drückt und nicht gänzlich hart sein. Auch der grüne Stielansatz sollte noch frisch riechen. Um die natürlichen Bitterstoffe der Aubergine gänzlich verschwinden zu lassen, kann man das Fruchtfleisch z.B. auch vor der Verarbeitung mit Salz bestreuen und "schwitzen lassen". Das entzieht dem Fruchtfleisch zusätzlich die Bitterstoffe. Wenn man Auberginen jedoch stark erhitzt und wie hier, im Ofen brät, ist dies jedoch nicht notwendig. Ich wende das "Salzverfahren" eigentlich nur an, wenn ich die Auberginen lediglich in der Pfanne brate oder insgesamt nicht so stark erhitze. Kurzum, lasst Euch auch bei schlechten Vorerfahrungen nicht davon abhalten, Auberginen besser kennen und lieben zu lernen. Mit diesem Rezept kann es gelingen! Ganz viel Spaß damit und lasst es Euch schmecken. Ich freue mich auf Euer Feedback, Eure Auberginen-Fee Lea.

Zutaten für 2 Portionen

Für dieses Rezept benötigt Ihr nur wenige Zutaten - aber manchmal sind gerade die ganz einfachen Rezepte die Besten!

Für die Auberginen und das Topping

- 2 Auberginen (ca. 550-650 g)
- 60 g Granatapfelkerne (entspricht einem halben ausgelösten Granatapfel)
- 2 EL geröstete helle Sesamkörner

Für die Marinade

- 50 ml Olivenöl
- 2 TL glutenfreie Tamari Sojasauce
- 1 kl. Knoblauchzehe geschält und gepresst
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft oder Limettensaft
- Optional: 1 EL vegane Genmai [Misopaste](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- 2-3 EL Wasser
- 1/1 TL Chiliflocken bzw. nach Belieben

Joghurt-Tahini-Soße

- 180-200 g ungesüßter Sojajoghurt Natur (ich benutze Sojade)
- 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kl. geschälte & gepresste Knoblauchzehe
- Eine kräftige Prise Salz & Pfeffer
- Eine Hand voll frische, gehackte Petersilie

Tipp: Die Auberginenhälften schmecken unglaublich aromatisch und lecker, sind aber auch schnell weggegessen. Daher empfehle ich, dieses Gericht entweder als Vorspeise zu servieren, oder dazu z.B. noch Couscous, Bulgur oder Reis zu machen, um eine sättigende Hauptspeise zu erhalten. Auch ein toller, knackiger Salat passt prima dazu. Eine weitere Variante wäre, [frisches Fladenbrot](#) dazu zu reichen.

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit und rund 20-23 Minuten Backzeit)

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (oder 200 Grad Ober- und Unterhitze) Die Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Alle für die Marinade aufgelisteten Zutaten miteinander verrühren und 2/3 der Marinade auf die rautenförmig geschnittenen Auberginenhälften geben. Die restliche Marinade geben wir später dazu. Die Auberginenhälften rautenförmig einschneiden und mit der Marinade bestreichen. Die Auberginenhälften bei 180 Grad Umluft 20-23 Minuten im Ofen garen, bis das Fruchtfleisch schön weich ist. Während die Auberginen im Ofen schmoren, können wir die Joghurt-Tahini-Sauce zubereiten. Dafür alle oben angegebenen Zutaten für die Soße miteinander verrühren. Einen Granatapfel entkernen. Restliche Granatapfelkerne könnt Ihr einfach über Euer Müsli geben, sie so knabbern oder z.B. auch Eure Salate und Bowls damit verfeinern. 60 g Granatapfelkerne für das Rezept bereit stellen. Sesamkörner ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten (sollten sie nicht schon geröstet sein.) Die Auberginenhälften aus dem Ofen holen, mit der restlichen Marinade beträufeln, die Joghurt-Tahini-Soße über die Hälften geben und diese mit Granatapfelkernen sowie geröstetem Sesam bestreut und mit Petersilie garniert servieren. Wer möchte, kann noch etwas Zitronensaft auf die Auberginen träufeln und ein wenig schwarzen Pfeffer dazu geben. Ich weiß ja nicht, ob ich einfach nur besonders großer Vielfraß bin, aber ich empfehle dieses Gericht entweder als Vorspeise zu servieren oder dazu noch Reis, Bulgur, Couscous oder eine andere Beilage nach Belieben zu machen. Denn Julian und ich haben die Auberginenhälften quasi

"eingeatmet" - so gut und auch schnell weg waren sie.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Auberginen-Involtini](#)
- [Baba Ganoush](#)
- [Vegane Pizza mit Auberginenboden](#)