

Liebe Köch*innen,

auch wenn die Aubergine größtenteils aus Wasser besteht, ist sie dennoch ein sehr wertvolles Gemüse, denn sie enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Diese Abwandlung des Klassikers „Parmigiana di Melanzane“ lässt sich einfach zubereiten und ist gleichzeitig ein Augenschmaus.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Auberginen
- 500 g Tomaten
- 300 g Mozzarella
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 500 g Joghurt (3,5% Fett oder griechischer Joghurt)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Öl für die Auflaufform

Zubereitung:

Die Auberginen der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden und auffächern. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit drei sehr fein gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen.

Die Auberginen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform auffächern und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 3 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen.

Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.

Tipp: Zur gebackenen Aubergine passen Baguette und ein grüner Salat. Die Aubergine kann vor dem Servieren auch mit Basilikumblättern oder feingehackter Minze bestreut werden und auch in den Dip passt gut etwas Minze. Wer keine große Auflaufform hat, kann die Aubergine auch in Scheiben schneiden und sie dachziegelartig aufeinanderlegen.