



BABA GANOUSH

Baba Ganoush ist ein köstlicher und einfach zuzubereitender Dip aus der orientalischen Küche, der gerne mit Fladenbrot und Olivenöl, als vegane Beilage, oder Vorspeise serviert wird.

Rezept für 4 Personen

Art: Dip, vegan

AFRO Spice: Baba Ganoush

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Aufwand: gering (evtl. simpel?)

ZUTATEN

- 4 Melanzani
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 2 EL Sesampaste (Tahini)
- 1 EL AFRO Spice Baba Ganoush
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Melanzani der Länge nach halbieren und kreuzen. Knoblauch zerdrücken, Melanzani-Hälften mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Knoblauch bestreichen. Im Backrohr 20 bis 30 Minuten garen lassen bis die Melanzani weich sind.

Danach das weiche Fruchtfleisch mit einem Esslöffel ausschaben und mit zwei Esslöffeln Sesampaste und einem Esslöffel der AFRO Spice Baba Ganoush pürieren bis eine feine Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken

TIPP

mit frischem Fladenbrot und Olivenöl servieren

Hinweis: Melanzani werden auch Auberginen genannt.

