

Aubergine light

Für 4 Portionen:

500 g Auberginen (2 kleine) 2 bis 4 Knoblauchzehen 3 Stiele Basilikum
2 bis 3 El Olivenöl Salz

Auberginen waschen, längs oder quer in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen, eine Stunde stehen lassen, herausgetretene Flüssigkeit abgießen, trocken tupfen.

Die einzelnen Scheiben in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur ohne Öl von beiden Seiten anrösten. Währenddessen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, Basilikumblätter abzupfen.

Die einzelnen Auberginenscheiben mit Knoblauch und Basilikum belegen, eventuell noch etwas salzen, in eine flache Glasform schichten, Olivenöl darüber träufeln. Mit Klarsichtfolie bedecken, mit einem Brett beschweren und über Nacht ziehen lassen.

Zum Verzehr einzelne Scheiben abheben oder, falls die Scheiben fest aneinander haften, wie eine Pastete längs in Scheiben schneiden.

Mit Ciabatta-Brot oder als Beilage servieren.

Tipps:

Unser Rezept erlaubt Varianten. Wenn Sie die geschichteten Scheiben mit etwas Sahne und verschlagenem Ei übergießen, mit Käse belegen und im Ofen 30 Minuten überbacken, haben Sie eine vollwertige warme Hauptmahlzeit.

Auch bei einem Auberginensalat lassen sich Fettkalorien sparen. So gehts: Die Früchte halbieren, leicht einritzen, im Backofen oder in der Mikrowelle weich garen, aushöhlen und das Fruchtfleisch stückig hacken. Mediterran mit Knoblauch und Kräutern, Zitrone und wenig Olivenöl oder orientalisch mit Chili, Orangensaft, Jogurt und wenig Sesamöl würzen.

Die attraktive violette Auberginenschale gibt Gerichten Farbe und auch Form. Doch leider ist die Schale bisweilen ziemlich zäh. Sie erleichtern sich das Kauen, wenn Sie die Auberginenscheiben vor dem Anrösten einfach in kurzen Abständen einschneiden.

test Mai 2005