

Auberginen-Salat

Für 2 Portionen:

1 Aubergine (etwa 300 g)	1 kleine rote Zwiebel	Knoblauchzehen
2 bis 3 El Olivenöl	1 Tl Zitronensaft	Salz
frisch gemahl. Pfeffer	2 bis 3 Zweige Basilikum	

Auberginen sind in der mediterranen Küche sehr beliebt. Achten Sie darauf, dass die Früchte prall, glänzend und fleckenfrei sind und auf Fingerdruck leicht nachgeben. Allzu feste Früchte wiederum sind nicht ausgereift und enthalten Solanin, das Gift der Nachtschattengewächse.

Aubergine in Scheiben schneiden, in etwas Wasser bissfest garen. Die Scheiben eventuell anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Magenempfindliche können die ganze Frucht vorher dünn schälen.

Zwiebel, Knoblauch und Auberginenscheiben nacheinander fein hacken. Mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und unterheben. Dazu schmeckt Fladen- oder Ciabattabrot.

Tipps:

Auberginenfleisch verträgt sich bestens mit solch geschmacksintensiven Zutaten wie Knoblauch, kräftigem Olivenöl und Olivenfrüchten. Servieren Sie zu unserem mediterranen Salat eingelegte schwarze Oliven und würzigen Fetakäse. Sie können die Oliven auch entkernen, in feine Streifen schneiden und direkt unter den Salat heben.

Bequem, aber etwas energieaufwendig ist es, ganze Auberginenfrüchte im Backofen zu garen. Halbieren Sie die Früchte, ritzen Sie die Schale etwas ein und backen Sie sie bei 200 Grad etwa 40 Minuten lang. Hinterher wird das Fruchtfleisch aus den Hälften ausgehöhlt.

Hier eine leicht süße, orientalische Version des Auberginensalats: Würzen Sie das gehackte Fruchtfleisch mit Sesam- oder Nussöl, 5 bis 8 Eln Orangensaft, 2 Tln Honig, Salz und nach Geschmack mit etwas Cayennepfeffer. Zum Schluss einige zerkleinerte Walnuss- oder Haselnusskerne und nach Geschmack einige Sultaninen unterheben.

Ein unerwartet nussartiges Aroma entfalten Auberginenscheiben, die – traditionell samt Schale – in der Pfanne mit Olivenöl gebraten und anschließend mit Öl, Essig und Gewürzen mariniert werden. Sie sind allerdings Kalorienbomben, da das wasserreiche Fruchtfleisch viel Fett aufsaugt. Die Alternative: Legen Sie die Scheiben mit nur wenig Öl bepinselt unter den Grill in die Bratröhre.

test Oktober 2002