

Mutabel



Zutaten :

1. 1 große Aubergine, ca. 500 gr.
2. 4 El Sesambutter, ca. 70 gr.
3.
 - ▶ 150 gr. Joghurt 3,5 % Fett oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Zitrone oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Limette oder Orange
 - ▶ eine letzte Alternative wäre keinen Joghurt zu verwenden, sondern nur den Saft einer Zitrone oder Orange oder Limette zu nehmen. Je nach Geschmack.
4. salzen nach Geschmack.
5. mit Kreuzkümmel auch nach Geschmack würzen
6. wenn man darauf steht, eine kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Aubergine einmal längs von kurz vor der Spitze bis kurz vor dem Ende einschneiden. Jetzt die Aubergine mit dem Schnitt nach oben im Ofen bei ca. 230°C solange backen, bis die Schale eine braune bis schwarze Färbung angenommen hat, ca. 45 Min. Danach das Auberginenfruchtfleisch auslöffeln und in einen Mixer geben, oder noch besser einen Stabmixer verwenden. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit allen andern Zutaten zu dem Auberginenfruchtfleisch geben. Das ganze ca. 1 – 2 Min. schön mixen, bis ein glattes Püree entstanden ist.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht *Walid Abu-Dib*