

Tomaten-Auberginen-Suppe

~ 400g Auberginen, 400g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 750ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 100ml Sahne, ein paar frische Basilikumblätter, Salz & Pfeffer ~

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. abgedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl glasig andünsten. Die Auberginenwürfel trocken tupfen, hinzugeben und kräftig anbraten. Die gehackten Tomaten hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen, ca. die Hälfte der Sahne hinzugeben. Die Suppe mit gehackten Basilikumblättern und 1 EL Sahne garniert servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Auberginen-Schnitzel mit Karottenpüree

~ 1 Aubergine, 250g Kartoffeln, 250g Karotten, 50g Mehl, 140ml pflanzliche Milch, 100g Paniermehl, 3 EL Hefeflocken, 1 TL Paprikapulver, 4 EL Olivenöl zum Braten, 20g Butter, Salz & Pfeffer ~

Aubergine waschen, Strunk entfernen, in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und würfeln. In kochendes Wasser geben und ca. 15 Min. garen. In einem tiefen Teller Mehl und 80 ml pflanzl. Milch verrühren. Auf einem anderen tiefen Teller Paniermehl, Hefeflocken, Paprikapulver und eine Pr. Pfeffer mischen. Die Auberginenscheiben nacheinander zuerst in die Mehl-Milch-Mischung eintauchen, dann in der Paniermehl-Mischung wälzen, diese gleichmäßig andrücken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die panierten Scheiben von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sobald die Karotten und Kartoffeln gar sind, das Kochwasser abgießen. Butter und die restliche Pflanzenmilch hinzugeben und entweder stampfen oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Auberginen mit Tomate

~ 2 Auberginen, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 75ml Gemüsebrühe, 6 EL Olivenöl, 1 EL Butter, ¼ TL Kreuzkümmel, etwas frische Petersilie, Salz & Pfeffer ~

Die Tomaten und Paprika waschen, Strunk entfernen, Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, alles in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. darin anbraten. Tomaten und Paprika hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ca. 5-7 Min. schmoren. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter das Gemüse heben. Den Backofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Auberginen waschen, längs halbieren und etwas aushöhlen. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Auberginen von jeder Seite ca. 2-3 Min. anbraten. Dann die Auberginen in eine mit etwas Butter gefettete Auflaufform setzen, leicht salzen und mit der Tomatenmasse befüllen. Brühe angießen und ca. 20-25 Min. backen. Dazu schmeckt Reis.

Auberginen-Tomaten-Salat

~ 2 Auberginen, 500g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 8 EL Olivenöl, etwas Oregano getrocknet, Salz & Pfeffer ~

Die Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten in der Pfanne grillen. Währenddessen Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Öl in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen, würfeln, mit in die Schüssel geben und alles vermengen. Wenn alle Auberginenscheiben gegrillt sind, diese dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Etwas ziehen lassen.

Passionsfrucht-Torte

~ Für den Biskuit: 3 Eier, 120g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 150g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Pr. Salz,

Für die Creme: 1 Dose Pfirsiche, 400ml Sahne, 2 Pck. Sahnesteif, 1 EL Zucker,

Für den Fruchtspiegel: 4 Stk. Passionsfrüchte, 2 Pck. Vanillesoßenpulver ohne Kochen ~

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Für den Biskuit: Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz hellschaumig aufschlagen. Mehl und Backpulver vermischen und unter die Eimasse heben. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und ca. 25 Min. backen. Form auf ein Auskühlgitter stellen. Direkt öffnen (Handschuhe!) und den Rand abnehmen. Boden auskühlen lassen. Für die Creme: Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Sahne steif schlagen, dabei Sahnesteif einrieseln lassen. Tipp: Wer mag gibt 1-2 EL Zucker hinzu. Pfirsichstückchen unter die Sahne heben. Den Backformrand wieder um den Boden verschließen, die Pfirsichsahne auf dem Biskuit verstreichen. Für den Fruchtspiegel: Passionsfrucht-Fleisch mit einem Löffel aus den Früchten kratzen. Zum dem Vanillesoßenpulver geben, mit dem Schneebesen des Handmixers gut verrühren und auf der Torte verstreichen. Mindestens 2h kalt stellen. Torte aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Form lösen und servieren.

Die Aubergine – Wissenswertes

Für die purpurne Farbe der Schale ist der Farbstoff Delphinidin verantwortlich, welcher positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Die Aubergine stammt aus Asien, dort wird sie schon seit mehr als 4.000 Jahr angebaut. Am liebsten mag es die Aubergine kellerkalt, im Kühlschrank ist es ihr zu kalt. Harmoniert gut mit: Knoblauch, Basilikum, Oregano, Chili, Koriander, Kurkuma. Auberginen sind nicht zum rohen Verzehr geeignet!