



Baba Ganoush - Orientalischer Auberginen- Dip

Zutatenliste für Baba Ganoush

1 kg Auberginen

3 Esslöffel Tahina

3 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel Baba Ganoush Gewürzzubereitung

Etwas Salz

Zum Anrichten

1 Esslöffel Olivenöl

Etwas Granatapfelkerne

Auberginen rösten

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 5 Personen

Kalorien p.P.: 125 kcal

1. Backofen vorheizen auf 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze).
2. Auberginen längs halbieren und mit der Innenseite nach unten auf ein leicht geöltes Backblech legen. Mit Hilfe einer Gabel Löcher in die Außenseiten der Auberginenhälften piksen.
3. Auberginen im Ofen für etwa 40 - 50 Minuten rösten bis das Fruchtfleisch weich und komplett durchgegart ist.

Fruchtfleisch entnehmen

1. Die Auberginen mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
2. Wenn die Auberginen genug abgekühlt sind um sie anzufassen, das weiche Fruchtfleisch aus der Schale herauskratzen. Die angeröstete Schale kann entsorgt werden.
3. Das Fruchtfleisch in ein feines Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die Flüssigkeit herauspressen. So wird der Dip geschmeidig und cremig anstatt wässrig.

Zutaten vermengen

Für eine feine Konsistenz: Das Fruchtfleisch der Auberginen, die Hälfte des Olivenöls, Tahina,

Zitronensaft, Knoblauch, Baba Ganoush

Gewürzzubereitung und Salz in einen Mixer geben. Die Zutaten mixen bis sie sich zu einem homogenen Dip vereinigt haben.

Für eine grobe Konsistenz: Für eine gröbere Textur können stattdessen das Auberginenfleisch und der Knoblauch zerhackt werden. Anschließend mit Tahina, Zitronensaft, der Hälfte des Olivenöls, Baba Ganoush Gewürzzubereitung und Salz in einer Schüssel mit einem Holzlöffel gut vermengen.

Baba Ganoush anrichten

1. Das Baba Ganoush in eine flache Schüssel oder auf einen tiefen Teller geben.
2. Die restliche Hälfte Olivenöl über den Dip träufeln.
3. Wir empfehlen das leckere Auberginen Püree mit frischen Granatapfelkernen zu servieren.

Tipps

Zeit zum Durchziehen geben: Nach dem Abschmecken den Dip kurz ruhen lassen. Die Aromen verbinden sich besser, wenn der Dip nicht sofort serviert wird.

Entwässern nicht vergessen: Das Fruchtfleisch nach dem Rösten kurz abtropfen lassen. So wird der Dip cremig und nicht wässrig.

Bei Tahina auf die Qualität achten: Eine gute Tahina sollte aus 100 % Sesam bestehen, fein gemahlen und leicht fließend sein. Bittere oder sehr dicke Sesampaste kann den Geschmack dominieren - hochwertige Qualität sorgt für eine runde, nussige Tiefe und eine angenehme Cremigkeit.

Aubergine über Feuer rösten: für authentischen rauchigen Geschmack können die Auberginen auch im Ganzen über Feuer, z.B. auf einem Grill, geröstet werden. Die Methode im Backofen macht die Zubereitung unkomplizierter, aber ist nicht ganz so traditionell.

Herkunft von Baba Ganoush

Baba Ganoush stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und ist tief in der levantinischen Küche verwurzelt. Die ersten Versionen dieses Auberginen-Dips wurden vermutlich vor rund 1.500 Jahren im östlichen Mittelmeerraum angerührt. Varianten der Rezeptur sind ebenso im heutigen Libyen zu finden wie im Vorderen Orient - unter anderem in Armenien, Syrien, Palästina, Israel und Jordanien sowie in der Türkei und im Irak.

Der Name „Baba Ganoush“ wird oft mit *verwöhnter* oder *liebevoller* („Ganoush“) *Vater* („Baba“) übersetzt und verweist vermutlich auf eine volkstümliche Erzählung

oder familiäre Tradition, in der das Gericht entstanden ist. Heute ist Baba Ganoush weit über seine Herkunftsregion hinaus bekannt und gilt als fester Bestandteil der levantinischen Esskultur.