

Auberginencreme mit Garnelen

Zutaten für die Auberginencreme (für 4 Personen):

- 4 mittelgroße Auberginen
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Ras el Hanout
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL (mit wenig Fettgehalt) Joghurt
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Hälfte der Auberginen halbieren und die Innenflächen kreuzweise einschneiden. Mit den Innenflächen nach oben auf ein Backblech legen und etwas salzen und pfeffern. Ungeschälte Schalotten und angedrückte Knoblauchzehen dazugeben. 35-40 Minuten im Ofen garen. Danach auskühlen lassen und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die gegarten Schalotten und Knoblauchzehen schälen.

Auberginenfleisch, Schalotten und Knoblauch in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer Creme verarbeiten. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Außerdem etwas Zitronenabrieb, -saft und den Joghurt hinzufügen.

Die andere Hälfte der Auberginen in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben beidseitig bei mäßiger Hitze etwa 8-10 Minuten braten. Dabei mit Salz und etwas Zucker würzen.

Zutaten für die Garnelen:

- 4 mittelgroße (mit Schale) Garnelen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Currypulver
- Zweige Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die ungeschälten Garnelen bis etwa 1,5 cm vor Schwanzende mit einem scharfen Messer längs aufschneiden (Schmetterlingsschnitt). Gegebenenfalls den Darm entfernen. Zitrone waschen, trocknen und vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen auf den aufgeklappten Schnittflächen anbraten. Dann wenden und auf den Schalen weiterbraten. Dabei Zitronenviertel mit in die Pfanne legen und die Garnelen salzen und pfeffern. Wer mag, kann außerdem noch 1 Prise Chilipulver hinzufügen. Die Garnelen sollten schön knackig und nicht zu weich sein, Garzeit etwa 2-3 Minuten.

Tipp: Statt Garnelen kann man gebratene Birnenviertel zu den Auberginen servieren. Dafür die Birnen kurz in Olivenöl braten und dabei mit etwas Honig und Chili würzen. Alternativ die Auberginen mit einem Stück Ziegenrolle anrichten.

Sendetermin: 07.10.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen