

Auberginen-Joghurt-Creme für 6 Portionen

Zutaten:

500 g	Auberginen
1 große	Tomate
1	Chilischote rot
1	Zwiebel
2 EL	Öl
2 TL	Garam Masala
etwas	Salz
300 g	Naturjoghurt

Zubereitung:

Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen und die Schale in gleichmäßigen Abständen einritzen, auf ein Backblech legen und im Backofen etwa 30 – 40 Minuten backen bis das Fleisch weich ist. Dabei häufig wenden. Die Auberginen herausnehmen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch zerkleinern.

Tipp: Wenn Sie kleinere Auberginen wählen, geht es schneller.

Tomaten waschen und kleinschneiden. Chilischote waschen, putzen, Kerne entfernen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und feinhacken.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Chilischote und Zwiebel darin anbraten. Die Tomate, Garam Masala und Salz nach Bedarf dazugeben und für 1 -2 Minuten weiterbraten.

Die Auberginen hinzufügen und gut vermischen. Weitere 3 Minuten braten und dann vom Herd nehmen. Leicht abkühlen lassen.

Den Pfanneninhalt mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren und kaltstellen

Der Aufstrich schmeckt gut auf Vollkornbrot und Roggenbrot oder auch zu scharfen Gerichten.