

Gegrillte Aubergine mit Süßkartoffel und Joghurt-Sesam Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen

Joghurt-Süßkartoffelcreme

2 Stk Süßkartoffeln
300g Joghurt 3,5 % Fett von Weihenstephan
1 Bio-Limette
1 Bio-Zitrone
Prise Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 170°C vorheizen, die Süßkartoffeln mit Schale auf Backpapier je nach Größe 75-90 Minuten weichbacken.

Die weiche Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Die Süßkartoffel mit Joghurt vermischen und in einem Mixer zu einer feinen creme pürieren. Die Joghurt-Süßkartoffelcreme mit Salz und Limetten- und Zitronensaft abschmecken.

Sesam-Joghurt-Vinaigrette

200g Joghurt 3,5 % Fett von Weihenstephan
¼ Bund Minze
2 EL weißer Sesam
1 Bio-Zitrone
1 EL Honig
Prise Salz

Zubereitung

Einige Minzblätter abtrennen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und die gehackten Minzblätter, gerösteten weißen Sesam und Zitronensaft von einer Zitrone zugeben. Mit Salz und etwas Honig abschmecken.

Gegrillte Aubergine

2 kleine Auberginen
15g Olivenöl
Etwas Salz
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin

Zubereitung

Die Aubergine waschen mit dem Stiel halbieren und ein Stück von der Schale abschneiden. Die Auberginen damit etwas Olivenöl und Salz beträufeln. Die Auberginenhälften in einer Grillpfanne beidseitig grillen. Die angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian mit in die Grillpfanne geben. Bei dickeren Auberginen einen Deckel verwenden damit die Aubergine gleichmäßig gart. Die gegarte Aubergine in feine Streifen schneiden und mit Olivenöl bestreichen.

Süßkartoffelsalat

2 Süßkartoffel
1 Limette
15g Olivenöl
Prise Salz
¼ Bund Minze

Zubereitung

Die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben aufeinander stapeln und in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffelstreifen in eine Schüssel geben. Mit Saft und Zesten von einer Limette, sowie gehackter Minze und Olivenöl gut vermengen. Mit Salz abschmecken.

Anrichten

Olivenöl
Grobes Meersalz
60g Granatapfelkerne
40g geröstete Cashewkerne
Einige frische Minzblätter
2 Stangen Frühlingslauch

Anrichten

Die Süßkartoffelcreme und die Joghurt-Sesam-Vinaigrette mittig auf die Teller geben. Darauf die Streifen der gegrillten Auberginen legen und anschließend mit Süßkartoffelsalat garnieren. Frische Minzblätter, einige Granatapfelkerne, fein geschnittener Frühlingslauch und Cashewkerne auf den Teller verteilen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten zzgl. Garzeit
Niveau: mittel