



## Thema: die schöne Aubergine [obe'zi:nə] ...

... ist eigentlich ja kein klassisches Frühlingsgemüse... aber nach einem langen, zähen Winter weht mit der Aubergine ein sommerlicher Duft in unsere Küche, der Lust macht auf köstliche Aufläufe, Knoblauch, frische Kräuter, Sonne und Rotwein. Beginnen werden wir mit dem Klassiker:

### Ratatouille für 4 Personen

- 1 große Aubergine
- 2 - 3 Zucchini
- 4 Paprika rot/gelb
- 500 g Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 3 - 4 Knoblauch
- 1/2 Glas Tomatenmark
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 1 EL Salbei
- 1/2 TL Lavendel
- 1 EL Zucker
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zuerst das ganze Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden, damit das Gemüse auch noch nach dem Kochen genug Biss hat. Knoblauch und Kräuter, wenn Sie frische verwenden, fein hacken, getrocknete aus dem Schrank holen und schauen, wie alt sie sind. Aubergine können Sie gerne auch einsalzen und trocken tupfen, muss aber nicht. Tomaten müssen auch nicht unbedingt gehäutet werden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln-Zucchini-Paprika-Aubergine in dieser Reihenfolge zufügen und gut anbraten (5 Min.) Dann kommt der Zucker drüber, Knoblauch, die Kräuter, das Tomatenmark (noch mal anrösten lassen). Mit den gewürfelten Tomaten ablöschen. Ggf. noch etwas Brühe oder Wasser angießen, wenn es zu trocken wird. Salzen und pfeffern und 15 - 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Dazu passen: Rotwein, Weißbrot, Reis, Ofenkartoffeln, Freunde, Ziegenfrischkäse Öl & Kräuter, Schaffeta aus dem Ofen, eine Party, Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung, Rinder-Schmorbraten mit Kräutern, Urlaub

### Syrisches Auberginen-Mus „Baba Ghanoush“ (= beleidigter Papa) für viele Personen

- 2 große Auberginen
- 200 g Joghurt
- 2 EL Sesampaste Tahin
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- nach Gusto Walnüsse
- Petersilie

Die Eierfrüchte ringsherum mit einer Gabel massakrieren (einstechen :-)) und auf ein Backblech legen und im heißen Ofen bei 230° ca. 30 - 45 Minuten backen, bis die Haut angeknorpelt ist. Dann abkühlen lassen halbieren und das Fleisch mit einem Holzlöffel von der Haut abschaben. Joghurt, Tahin (Sesampaste), Knoblauch in kleinen Würfeln, Salz und Olivenöl zum Auberginenmus geben und kräftig pürieren. Wer will richtet die Paste mit gehackten Walnüssen und gehackter Petersilie an. Auberginen-Mus wird auch gerne zu Falafel gereicht.

Tipp: Sie mögen keinen Joghurt? Dann können Sie auch etwas Brühe oder Seidentofu oder noch mehr Öl verwenden. Zitronensaft und Kumin (Kreuzkümmel) passen auch hervorragend dazu.

### Vegetarische Moussaka für 4 Personen

- 3 - 4 Auberginen
- Olivenöl
- 300 g Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauch
- 500 g Tomaten
- nach Gusto Salz, Pfeffer,
- Kräuter
- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 75 g Schafjoghurt
- 180 g Feta
- Olivenöl

Die Aubergine der Länge nach in Scheiben schneiden, mit Öl einpinseln, auf ein Backblech legen und bei 180 ° eine gute Viertelstunde backen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in einer großen Pfanne anschwitzen und mit den gewürfelten Tomaten auffüllen, 20 - 30 Min. köcheln lassen, würzen mit Salz, Pfeffer und den frischen oder getrockneten Kräutern.

Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamelsoße kochen. 5 Minuten einkochen lassen. Joghurt unterrühren und die Hälfte des Feta zerkrümeln und zugeben.

Den Ofen auf 180° vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Jetzt in der Reihenfolge Kartoffeln, Auberginen, Tomatensauce und Käsesauce mehrmals in eine Auflaufform schichten. Zum Schluss den restlichen Feta zerkrümeln und drüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 45 Min. garen. Zum Schluss ggf. mit Alufolie abdecken.

Tipp: Moussaka schmeckt auch mit Hackfleisch. Oder feinen Sojaschnetzeln mit etwas Sonnenblumenkernen? Etwas schärfer mit Peperoni?