



Gebackene Aubergine | Hummus | Dukkah

Gewürze & Zutaten Aubergine:

2 Auberginen

Etwas Salz

2 Teelöffel Kokosblütenzucker

2 Teelöffel Geräucherte Paprika

2 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

4 Esslöffel Olivenöl

Gewürze & Zutaten Hummus:

480 g Kichererbsen aus der Dose

300 g Tahina Sesampaste

2 Zehe(n) Knoblauchzehen

1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel Pfeffer (hier: Voatsiperifery Urwaldpfeffer)

Saft von 1-2 Zitronen

Zubereitungszeit: 1 h 5 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Kaltes Wasser

4 Esslöffel Dukkah

Granatapfelkerne

1 Bündel Minze

0.5 Fetakäse

Zubereitung Auberginen:

1. Auberginen halbieren und auf der Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Anschließend die Auberginen salzen und 60 Minuten liegen lassen. Das Salz entzieht die Bitterstoffe der Aubergine und lässt das Fruchtfleisch weicher werden.
2. Nach den 60 Minuten die Auberginen mit der Hand leicht zusammendrücken und das entzogene Fruchtwasser bei Seite geben.
3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
4. Die Schnittfläche ein wenig salzen, den Kokosblütenzucker und die Gewürze gleichmäßig verteilen und jede Auberginenhälfte mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln.
5. Das Blech mit den Auberginen für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben und in der Zwischenzeit den Hummus vorbereiten.

Zubereitung Hummus:

1. Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen und mit den weiteren Zutaten mixen. Um die gewünschte cremige Konsistenz zu erreichen, empfiehlt es sich nach Bedarf kaltes Wasser einzurühren.
2. Die fertigen Auberginen auf dem Hummus anrichten und gleichmäßig mit Dukkah bestreuen. Zuletzt die Granatapfelkerne, etwas geschnittene Minze und zerbröselten Feta hinzugeben.
3. Natürlich können auch getrocknete Kichererbsen verwendet werden. Hierfür empfehlen wir diese mit Backnatron über Nacht einzuweichen und sie anschließend ohne Salz weich zu kochen.