

Gebratene Auberginen mit arabischem Joghurt-Orangen-Dip



ca. 60 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Orange
- 2 EL Knob-Zwiebel-Röster
- 100 ml Olivenöl
- Kalahari Wüstensalz
- 2 Auberginen, groß (à 400 g)
- 200 g Joghurt
- 1/2 TL Curry Anapurna
- 1/2 - 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 5-Farben-Pfeffer
- 2 Stiele Pfefferminze
- Küchenpapier

Nährwerte pro Portion

ca. 380 kcal/ 1587 kJ, 5 g Eiweiß, 32 g Fett, 14 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Orange heiß waschen, die Schale der halben Frucht fein abreiben, restliche Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Frucht auspressen.

Knobi-Zwiebel-Röster mit Olivenöl und etwas Kalahari Wüstensalz erhitzen. Mit Orangensaft ablöschen, 2-3 Min. weich schmoren, dann abkühlen lassen.

Auberginen waschen, längs in 5-6 mm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Salz bestreuen. 10 Min. stehen lassen. Inzwischen Zwiebelmischung mit Joghurt verrühren und mit abgeriebener Orangenschale, Curry Anapurna, Paprikapulver und Salz abschmecken. Kühl stellen.

Auberginen abspülen und gut trocken tupfen. Portionsweise in etwas heißem Öl von beiden Seiten 4-6 Min. braten. Mit Pfeffer und wenn nötig mit wenig Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Orangenzesten mischen. Auberginen damit bestreuen und mit dem Dip servieren.