



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Baba Ganoush

Bei uns zu Hause wurde gut, sehr gut gekocht. Allerdings eher traditionell. Die Einführung des Brokkolis in den 80er Jahren war eine kleine Sensation. Mein Großvater hatte die Pflanzen beim Gärtner-Großhandel gesehen und aus reiner Neugierde im Garten mit angepflanzt.

Etwa die Hälfte der Familie weigerte sich am Anfang, „das komische grüne Zeug“ auch nur zu probieren.

Sowas exotisches wie Auberginen gab es überhaupt nicht.

Die habe ich dann Ende der 80er in einem meiner Studentenjobs kennen gelernt. Ich arbeitete in der Küche eines Italienischen Feinkost Geschäftes und lernte dort Antipasti herzustellen. Dazu gehörten auch diverse Gerichte mit Auberginen. Auch die berühmte Parmigiana – eine Art Lasagne mit Auberginen – bekam ich dort das erste Mal.

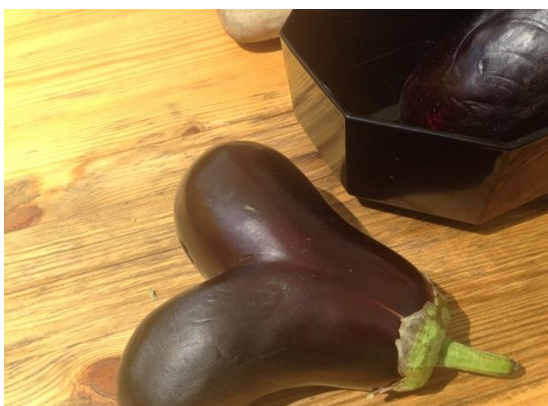
Und dann kam mein Austausch Jahr und ich lebte in den Niederlanden. Dort – durch die vielen ehemaligen Kronkolonien – gab es ein ganz anderes Angebot an (für mich exotischen) Gerichten. Thai, Indisch, Indonesisch, Arabisch – die Vielfalt war unendlich und ich hab mich kopfüber hinein gestürzt.

Irgendwann in diesem Jahr muss ich zum ersten Mal ein Baba Ganoush gegessen haben. Übersetzt heißt das in etwa „der verwöhnte Vater“. Der Historie nach entstand das Rezept, weil ein alter, zahnloser Vater so gerne Auberginen mochte und seine Tochter sie ihm daher pürierte. Man kennt es im ganzen arabischen Raum, aber auch in der Türkei und in Griechenland, wo es dann Melitzanosalata heisst. Es wird als Dip zu Falafel oder Gemüse gegessen, aber auch als Brot-Aufstrich. In Griechenland gehört es zu den vielen sehr beliebten Mezze Gerichten.

Man kann Baba Ganoush auch im Winter herstellen und die Auberginen einfach im Ofen unter den Grill packen – aber so richtig lecker schmeckt es eigentlich nur vom Grill. Denn dort bekommt das Gemüse erst das typische Raucharoma.

Ich hab hier auch eine Variante für Zucchini. In beiden Fällen eignen sich besonders dicke Früchte. Die, die eigentlich zum Kochen schon gar nicht mehr so lecker sind.

Für das traditionelle Auberginen Rezept braucht man Tahin. Das ist eine Paste aus gemahlenem Sesam. Gibt es in jedem arabisch/türkischen Supermarkt oder auch in Bio-Läden. Nicht am Tahin sparen! Der Geschmack ist nicht derselbe, wenn man das weglässt. Es hält sich angebrochen gut im Kühlschrank. Und wer gerne experimentiert: Tahin gibt eine leckere Note in leicht asiatischen Salat-Dressings (mit Limettensaft und geriebenem Knoblauch) oder ergänzt Marinaden für Grillgemüse (Sesamöl, Tahin, geriebener Knoblauch, Rhas-el-Hanout Gewürzmischung).

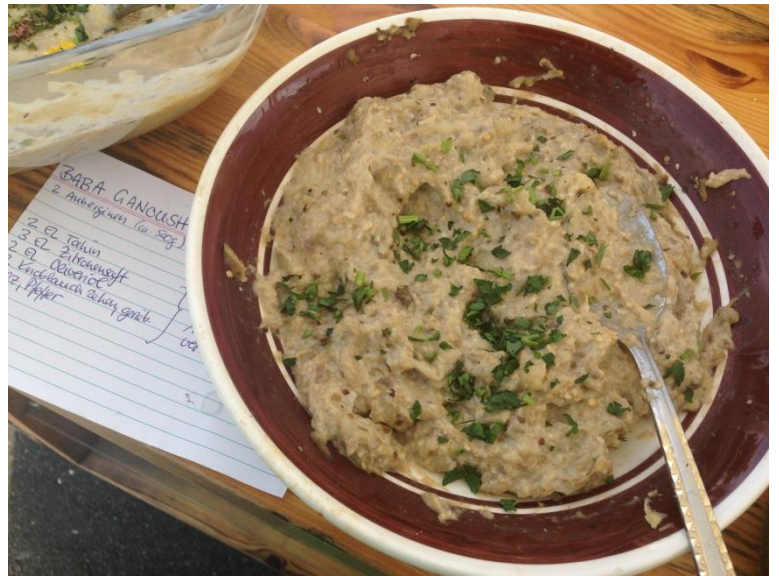




Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Baba Ganoush von der Aubergine

Zutaten

2 sehr dicke Auberginen (etwa 500g)

2 EL Tahin

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1. Die Auberginen rundeherum ein paar Mal einklinken. Das ist wichtig, weil sie sonst ggf. platzen!
2. Auf einen heißen Grill oder im Backofen unter dem Grill platzieren und immer wieder wenden. Die Schale sollte sich verfärben, fast „verbrannt“ sein. Die Frucht selbst muss sich ganz weich anfühlen, dann ist sie gar.
3. Vorsichtig aufschneiden und das weiche Innere mit einem Löffel heraus kratzen.
4. In einer Schüssel mit dem geriebenen Knoblauch und den anderen Zutaten vermischen. Fertig,

Baba Ganoush von der Zucchini

Zutaten

5 große Zucchini (etwa 1 Kilo)

80 g Joghurt

2 EL Hefeflocken

1 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer



5. Die Zucchini rundeherum ein paar Mal einklinken. Das ist wichtig, weil sie sonst ggf. platzen!
6. Auf einen heißen Grill oder im Backofen unter dem Grill platzieren und immer wieder wenden. Die Schale sollte sich verfärben, fast „verbrannt“ sein. Die Frucht selbst muss sich ganz weich anfühlen, dann ist sie gar.
7. Vorsichtig aufschneiden und das weiche Innere mit einem Löffel heraus kratzen.
8. In einer Schüssel mit dem geriebenen Knoblauch und den anderen Zutaten vermischen. Fertig,

