

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Baba Ghanoush



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/koch Tipp](https://www.lifechannel.ch/koch Tipp)

(c) 123rf

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C aufheizen
2. Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar-mal einstechen
3. Auberginen auf einem Gitter im Backofen so lange backen, bis sie ganz weich sind und die Haut sich schwarz verfärbt
4. Auberginen herausnehmen und abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind
5. Nun Auberginen halbieren und mit Hilfe eines Löffels Frucht-fleisch herauskratzen
6. In einem Mixbecher Fruchtfleisch zusammen mit Sesampaste, Zitronensaft und Olivenöl fein mixen
7. Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse di-rekt zu den Auberginen drücken
8. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken
9. Petersilie und Koriander grob hacken und Oliven fein schnei-den
10. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern und Oliven garnieren

Zutaten

2	Auberginen
3 EL	Sesampaste
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
½ Bd.	Petersilie
8	grüne Oliven ohne Stein
2 g	Koriander
	Salz, Pfeffer und Paprika

Life Channel

www.lifechannel.ch