

Sendung vom 01.09.2018

Redaktion: Klaus Brock

Vielseitige Auberginen: die besten Rezepte aus aller Welt

Gefüllte Auberginen mit Lammhack und Bulgur	2
Auberginen-Curry mit Schweinefleisch	4
Türkischer Auberginensalat	6
Thailändischer Auberginensalat	7
Auberginencreme für Crostini	8
Gebackene Auberginenhappen	9
Fruchtiger Chili-Dip	10
Sizilianisches Auberginengemüse	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/vielseitige-auberginen-102.html>

Vielseitige Auberginen: die besten Rezepte aus aller Welt

Auberginen, so glaubt man, sind auberginenfarbig – also lila – und sehen immer gleich aus: keulenförmig und glänzend. Dabei gibt es eine unendliche Menge unterschiedlicher Sorten, die alle nicht nur anders aussehen, sondern auch immer einen eigenen Geschmack haben. Leider ist die Vielfalt des Angebots bei uns ziemlich begrenzt.



Bei engagierten Gemüsehändlern kann man die dicken, helllila Auberginen aus Sizilien finden, die beim Braten so schmelzend zart werden, wie keine der anderen Sorten. Beim türkischen Gemüsehändler gibt es mitunter die schlanken, gebogenen Früchte, die wunderbar kräftig im Geschmack sind. Und in asiatischen Lebensmittelläden findet man die gelben, die grüngestreiften und die weißen Auberginen, die für die Thaiküche unerlässlich sind. Wenn Sie also mal Auberginen sehen, die vom Üblichen abweichen, dann unbedingt zugreifen! Wir haben uns rund um den Erdball in den verschiedenen Küchen umgesehen und neue Rezepte mitgebracht.

Gefüllte Auberginen mit Lammhack und Bulgur

Es ist das ideale Essen für viele Gäste und lässt sich prima vorbereiten. Dann muss man die Form nur nochmal in den Ofen schieben, damit alles wieder durchgewärmt wird und appetitlich brutzelt. Hierfür kann man alle Sorten verwenden, die eine gewisse Größe haben – besonders gut sind die schlanken Auberginen aus der Türkei geeignet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 100 g Bulgur
- ½ l Brühe
- 4-5 Auberginen
- 1 dicke Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pul biber (türkisches Chiligewürz) oder
- ¼ TL gemahlene Chilis
- 1 Strauß Basilikum
- 500 g Lammhackfleisch

Außerdem:

- 2-3 EL Olivenöl zum Beträufeln
- 500 g Tomaten (oder ½ l passierte Tomaten/
Tomatenfleisch)

Zubereitung:

- Bulgur in einer flachen Schüssel mit kochender Brühe tränken und einweichen. Man kann auch einfach Wasser nehmen, aber Brühe sorgt schon mal für mehr Geschmack. Bulgur ist übrigens Hartweizengrieß, den man nicht nur in der Türkei, sondern auch im weiten arabischen Raum schätzt. In Nordafrika nennt man ihn übrigens Couscous. Längst gibt es ihn bei uns (auch in verschiedenen Größen, grob und fein) in jedem normalen Supermarkt. In der Hackfleischfüllung für unsere Auberginen, wofür wir den feineren nehmen, sorgt Bulgur für Stabilität und Lockerheit.

- Die Auberginen längs halbieren, mit einem Messer kreuzweise mehrmals einschneiden und dann mit einem Löffel so viel Fruchtfleisch herausschaben, dass rundum ein zentimeterdicker Rand stehenbleibt. Das Fruchtfleisch hacken, ebenso die Zwiebel fein würfeln, genau wie den Knoblauch. Beides in heißem Öl in einer Pfanne andünsten, das Auberginenfleisch zufügen, alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kräftig anrösten, damit sich der Geschmack entwickelt. Die Masse schließlich mit dem rohen Hack vom Lamm und dem eingeweichten Bulgur mischen. Auch die Hälfte des in feine Streifen geschnittenen Basilikums zugeben. Sehr kräftig abschmecken und in die Auberginenhälften häufen.
- In türkischen Lebensmittelläden erhält man manchmal getrocknete, ausgehöhlte Auberginen. Wenn diese zuvor eingeweicht werden, kann man sie ebenfalls mit der Hackfleischmasse füllen.
- Nebeneinander in eine Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln, die halbierten Tomaten oder das Tomatenfleisch hinzugeben und schließlich in den auf 180 Grad Celsius (Heißluft / Grad Celsius Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben. Nach etwa 30 Minuten, wenn alles brutzelt, etwas Brühe angießen. Noch weitere 30 Minuten schmurgeln lassen. Zum Schluss fein geschnittenes Basilikum darüber streuen.

Beilage: Es genügt Weißbrot.

Getränk: ein herzhafter Wein. Der kann rot und frisch sein, aber natürlich auch kühl und weiß. Gut passt auch erfrischender Rosé.

Tipp: Diese gefüllten Auberginen schmecken warm, frisch aus dem Ofen, aber ebenso gut auch kalt. Sie sind ideal zum Mitnehmen für ein Picknick oder zum Grillfest.

Auberginen-Curry mit Schweinefleisch

In Thailand liebt man Auberginen sehr. Dort hat man noch viel mehr Sorten, als wir überhaupt kennen – gelbe, gestreifte, grüne, sogar weiße – bei Letzteren versteht man dann endlich, warum Aubergine auf Englisch „eggplant“ (Eierfrucht) heißt. Auch finden sich kleine, nur daumenlange lilafarbene Früchte, die besonders zart sind.



Zutaten für vier Personen:

- 2-3 Auberginen (ca. 600 g)
- 600 g Schweinefleisch (vom Hals, vom Bauch oder aus der Schulter)
- 2 EL Erdnussöl
- ½ TL Sesamöl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Chilis
- 1 TL rote Currypaste (aus dem Asialaden)
- ½ l Kokosmilch (aus dem Getränkekarton)
- 2 EL Fischsoße (thailändisch)
- 1 TL Zucker
- 1 Zitrone oder Limette
- je 1 Handvoll Koriander- und Thaibasilikumblätter

Zubereitung:

- Die Auberginenfrüchte würfeln, das Schweinefleisch in etwas größere Würfel schneiden. Beides in Öl (beide Sorten mischen) in einer Kasserolle portionsweise anbraten, damit alles schöne Bratspuren bekommt. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend – fein gewürfelt – Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Topf andünsten. Rote Thai-Currypaste und klein geschnittene Chilis zufügen.
- Erst wenn alles mit der Currypaste überzogen ist, mit Kokosmilch auffüllen – langsam, nicht alles auf einmal, eher schlückchenweise. Das Fleisch und die Auberginen zufügen und sanft köcheln lassen, damit sich die Kokosmilch mit dem Fleischsaft gut verbinden kann. Reichlich Fischsoße und Zucker zufügen und schließlich zugedeckt etwa 50 Minuten gar schmurgeln. Mit Zitronensaft säuerlich abschmecken. Zum Schluss eine Menge zerpupfter Kräuter hineinrühren, und – falls man sie im asiatischen Lebensmittelladen gefunden

hat – die interessanten tischtennisballkleinen, kugeligen Thai-Auberginen dazugeben.

Beilage: Duftreis und eventuell ein thaigewürzter Gurkensalat (mit Fischsoße und Zitrone angemacht und mit reichlich Chili und Koriandergrün verfeinert).

Getränk: ein kraftvoller Weißwein, der den intensiven Gewürzen Widerstand bieten kann. Ein wuchtiger Riesling oder ein Ruländer sind ideal.

Drei Salate von gegrillten Auberginen

Türkischer Auberginensalat

Hierfür nehmen wir die länglichen, schlanken Auberginen aus der Türkei. Sie werden rundum mit einer Gabel eingestochen, dann auf einem Stück Alufolie im Backofen unter dem Grill oder – noch besser – auf dem Holzkohlegrill so lange geröstet, bis sie sich leicht durchstechen lassen. Das dauert je nach Größe und Dicke der Früchte circa 30 bis 50 Minuten. Dabei immer wieder wenden.



Zutaten für vier Personen:

- 2 Auberginen
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Sträußchen glatte Petersilie
- 3-4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Pul biber (türkisches Chiliflockengewürz) oder eine gute Msp. Chilipulver
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Auberginen werden wie oben beschrieben gegart. Nach kurzem Abkühlen längs halbieren und das weiche Fleisch herauskratzen. Mit viel Knoblauch, Petersilie, Gewürzen und Olivenöl mit einem großen Messer hackend vermischen, kräftig mit Chiliflocken und Zitronensaft würzen.

Beilage: Türkischer (oder griechischer) Joghurt. Der hat einen herrlichen Fettgehalt von nahezu 10 Prozent und schmeckt einfach unwiderstehlich gut. Den gibt es bei uns im Supermarkt oder im türkischen Laden zu kaufen. Und er wird noch besser, wenn man ihn ein oder sogar zwei Tage in einem Sieb im Kühlschrank abtropfen lässt, was den Fettgehalt nochmals erhöht. Man muss ja nicht immer nur Kalorien zählen, sondern sollte mehr auf den Geschmack achten. Dann eben etwas weniger davon essen! Joghurt mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft, -schale und einem Schuss Olivenöl glatt rühren.

Thailändischer Auberginensalat

In Thailand liebt man diesen Salat ganz genauso, allerdings wird dort anders gewürzt als hier oft üblich: mit Ingwer, Knoblauch und ordentlich Chili.



Zutaten für vier Personen:

- 2 Auberginen
- je 2 TL gewürfelter Ingwer
- Knoblauch
- Chili
- 4 EL Fischsoße
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 TL Zucker
- Salatblätter
- 1 kleine Gurke
- Koriandergrün und Thaibasilikum

Zubereitung:

- Das weiche Auberginenfleisch aus den Früchten kratzen, mit Ingwer, Knoblauch und Chili mischen und mit Fischsoße, Sesamöl und Limetten- oder Zitronensaft würzen. Mit Zucker abschmecken. Auf Salatblättern anrichten, Gurkenscheiben dazu servieren und reichlich zerzupfte Kräuter zugeben.

Auberginencreme für Crostini

Die dritte Variante: eine herzhaftere Creme, die mit dem Mixstab zerkleinert wird. Nicht nur gut zu Crostini, auch bestens als Grill- oder Pastasauce geeignet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2 Auberginen
- 5 getrocknete Tomaten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Tomatenkonzentrat
- das Grün einiger Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Das gegrillte Auberginenfleisch mit den in etwas kochend heißem Wasser eingeweichten Trockentomaten, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Tomatenkonzentrat und viel Basilikum in einen Mixbecher füllen. Öl zufügen und zu einer glatten Creme mixen. Dabei so viel Einweichwasser zufügen, wie nötig, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Getränk: Zu allen drei Varianten passen ein leichter Weißburgunder, Silvaner und Rosé oder ein kühles Bier.

Gebackene Auberginenhappen

Das ist ein unwiderstehlich köstlicher Leckerbissen. Man kann ihn zum Glas Wein oder zum Aperitif servieren. Er passt auf das Büfett fürs Sommerfest oder ergibt ein leichtes, feines Mittagessen. Dünne Auberginenscheiben, je zwei mit einer dünnen Scheibe Mozzarella zusammensetzen. Auch schön: ein Basilikumblatt dazwischen packen. Wie ein Wiener Schnitzel in verquirltem Ei wenden, mit Bröseln panieren. In Öl oder Butterschmalz golden frittieren.



Zutaten für acht Personen:

- 2 Auberginen
- 150 g Mozzarella
- Tomatenpüree
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Brösel zum Panieren
- Öl oder Schmalz zum Backen

Zubereitung:

- Die Auberginen quer in 3 Millimeter dünne Scheiben hobeln, besser noch auf der Aufschnittmaschine schneiden, weil sie dann garantiert gleichmäßig dünn geraten.
- Die Scheiben salzen, jeweils eine Seite mit einem Klecks Tomatenpüree bestreichen und eine dünne Scheibe Mozzarella zwischen zwei Scheiben packen. Auch in Streifen geschnittenes Basilikum dazwischen geben. In Mehl wenden, durch verquirltes, mit Salz und Pfeffer gewürztes Ei ziehen und in Bröseln drehen, bis sie rundum davon überzogen sind.
- In aufrauschend heißes Öl versenken und golden ausbacken. Jeweils zwei Minuten für beide Seiten müssten reichen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Getränk: ein herzhafter, fruchtiger Weißwein, nämlich einen fruchtigen Sauvignon Blanc, Kerner, Rivaner oder Scheurebe.

Beilage: ein pffiffiger Dip. Zum Beispiel der fruchtige Chili-Dip.

Fruchtiger Chili-Dip

Verwenden Sie zur Herstellung dieses Dips eine fruchtige Konfitüre, die nicht zu fest ist.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2-3 scharfe Thaichilis
- je 1 TL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- Thaibasilikum
- 1 TL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Fischsoße
- 100 g Erdbeer- oder Kirschkonfitüre



Zubereitung:

- Chilis, fein gewürfelt und entkernt, fein gewürfelte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und einige Blätter Thaibasilikum (vertragen sogar Hitze) im heißen Öl in einer Kasserolle sanft anschwitzen, dann Fischsoße und Konfitüre zufügen und innig verrühren. Abkühlen und durchziehen lassen.

Sizilianisches Auberginengemüse

Dafür verwenden wir die dicken, rundköpfigen Auberginen, die eine blasslila, manchmal fast ins Weiße spielende Farbe haben. Ihr Fleisch ist ganz besonders zart und hat einen wunderbaren Geschmack. Wenn Sie meinen, man müsse Auberginen immer einsalzen, damit sie Saft ziehen und Bitterstoffe herausgeschwemmt werden, dann können Sie das getrost vergessen. Bitter sind Auberginen schon lange nicht mehr, das hat man ihnen erfolgreich weggezüchtet. Auch ist dieses Verfahren nicht nötig, damit sie nicht zu viel Öl aufsaugen beim Braten, wie man oft hört.



Zutaten für vier Personen:

- 1 dicke, große sizilianische Aubergine oder 3 Auberginen (800 g)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 junge Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 6-7 Anchovis
- 500 g Tomaten
- 100 g schwarze Oliven
- 2 EL in Südwein eingelegte Rosinen oder Korinthen
- 2 EL Pinienkerne
- Basilikum
- 1 EL Balsamico
- Pecorino

Zubereitung:

- Die Auberginen in gleich große Würfel schneiden. In einem breiten, flachen Topf im Öl anbraten. Gewürfelte Zwiebel, reichlich Knoblauch, Pinienkerne und Anchovis hinzufügen, am Ende auch Tomatenviertel (gehäutet), schwarze Oliven und Basilikum. Wer will, gibt noch Rosinen hinzu und würzt mit einem Schuss Balsamico-Essig. Langsam zugedeckt rund 10 Minuten schmurgeln lassen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Dann ist unser sizilianisches Auberginengemüse fertig.
- Man kann es pur essen, als Beilage – zum Beispiel zum Lamm, zum Brathuhn, zur Bratwurst. Oder einfach mit Pasta (zum Beispiel Genovesi) – vermischen und geriebenen Pecorino- Hartkäse drüber reiben.

Getränk: Dazu gibt es einen feurigen Rotwein, natürlich aus Sizilien, wie etwa einen Nero d'Avola.