

Auberginen-Humus



© le menu

Aus der Sendung



ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

FÜR 4-6 Personen

2 Auberginen, mit der Gabel rundum einstechen

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 – 2 EL Hummus

1 EL Citron Almaxi, z.B. Manor, Saft

1 EL Olivenöl

1-2 EL Naturjoghurt

Sel des Alpes, Pfeffer

Evtl. Kreuzkümmelpulver

½ Granatapfel, Körner herausgelöst

ZUBEREITUNG

BACKEN

In der Mitte des auf 250°C vorgeheizten Ofens ca. 30-40 Minuten. Auberginen herausnehmen und abkühlen lassen. Auberginen aufschneiden, das Innere herauskratzen und in eine Schüssel geben. Knoblauch, Hummus und alle Zutaten bis und mit Joghurt dazugeben, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Granatapfelkernen verzieren.

Tipp

- Dazu passt Fladenbrot.

www.lemenu.ch