

# Veganer Auberginen Brotaufstrich mit Zwiebeln und Knoblauch

Zutaten für etwa 150 g

- 1 mittlere Aubergine
- etwa 8 EL Öl | z.B. Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenkernöl oder ähnliches
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 1 TL Dattelsirup, Agavendicksaft, Zucker oder ähnliches
- Salz
- Pfeffer
- Topping: Frische oder getrocknete Kräuter | z.B. Schnittlauch oder Petersilie
- Beilage: z.B. Knäckebrot, Vollkornbrot

Hilfsmittel:

- Pürierstab
- Knoblauchreibe oder -presse
- hohes Gefäß oder Schüssel

Nährwertangaben pro 100 g: 212 kcal | 4 g KH | 1 g E | 21 g F

**Abkürzungen:** g = Gramm | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

**1. Aubergine vorbereiten:** Die Aubergine würfeln und für etwa 15 Minuten in 2 EL Öl anbraten. Die Aubergine wird dadurch etwas matschig: Das macht nichts und ist auch nicht weiter schlimm.

**2. Zwiebel zufügen:** Die Zwiebel ebenfalls würfeln und kurz mit der gebratenen Aubergine glasig andünsten.

**3. Auberginen Brotaufstrich fertig stellen:** Die lauwarme Auberginen-Zwiebel-Masse in ein hohes Gefäß geben und mit etwa 6 EL Öl und dem geriebenen/ gepressten Knoblauch vermischen. Die Aufstrich-Masse pürieren und mit Süße (z.B. Dattelsirup), Salz und Pfeffer nach Gusto abschmecken.

Tipp

Auf knusprigem Knäckebrot und zu Vollkornbrot schmeckt der Auberginen Brotaufstrich super lecker. Als Topping eignen sich z.B. frische Petersilie, Zuckerperlen oder Sonnenblumenkerne.

Der Auberginen Brotaufstrich sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist so etwa 2 bis 3 Tage haltbar.



*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit  
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken