



Auberginen-Aufstrich

ZUTATEN 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. Knäckebrötchen, Vollkornbrot

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.

