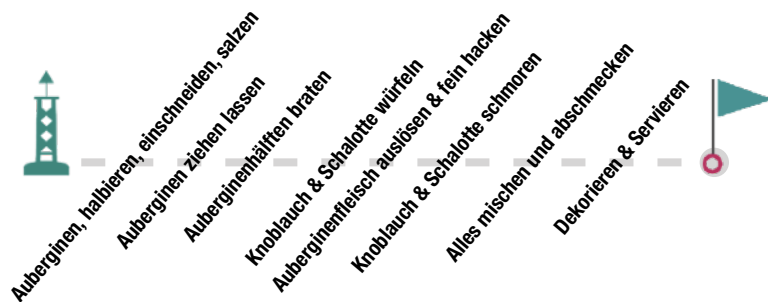


Caviar d' Aubergines aus der Provence



Streckenzzeit 45 Minuten insgesamt

Anmerkung: Auberginen-Kaviar ist ein fruchtiger veganer Dip ganz ohne Fisch. Das Auberginenpüree wird nicht glatt gemixt. Kleine Auberginenkerne und Zwiebelwürfel sorgen für eine besondere Textur mit Biss, die mit viel Fantasie an Kaviar erinnert. Im Original-Rezept backen die Auberginen im Backofen. Diesen haben wir nicht an Bord, in der Pfanne gelingt die Zubereitung genauso gut.

Die Zubereitung:

Auberginen halbieren, kreuzweise einschneiden, ohne die Haut zu beschädigen. Salzen und für 15 - 20 Minuten ziehen lassen. Danach Salz und Flüssigkeit mit sanftem Druck abtupfen. Die Auberginen mit der Fleischseite nach unten in einer Pfanne zugedeckt bei milder Hitze in 1-2 EL Olivenöl weich braten. Der Deckel sorgt für gleichmäßige Hitze, die Auberginen garen schnell durch.

Während die Auberginen schmoren, Schalotte und Knoblauch pellen, sehr fein würfeln und bereithalten.

Sobald die Aubergine gar ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch aus der Schale schaben und mit dem Messer klein hacken und bereithalten.

Danach Zwiebel & Knoblauch für 5 Minuten in Olivenöl schmoren und in einen Mörser oder in eine kleine Schüssel geben.

Die gehackte Aubergine mit 1 EL Olivenöl kurz noch in der Pfanne aufkochen und ebenfalls in den Mörser geben. Mit Stößel oder Gabel gut vermischen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Weg mag, kann mit einer Prise rauchigem Piment d' Espelette oder Kräuter würzen und noch 1 weiteren EL frisches Olivenöl unterrühren.

Schmeckt auf getoastetem Brot, als BBQ-Dip oder einfach pur

Werkzeuge: Messer, Brett, Mörser oder Schüsselchen, mittlere Pfanne

Die Zutaten für ein Gläschen/Schälchen (bei Bedarf multiplizieren)

1 große Aubergine oder 2 kleinere
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte oder eine kleine Zwiebel
3-4 EL gutes Olivenöl, extra vergine
1 Zitrone, am besten Bio
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Optional:
Piment d'Espelette oder Cayenne Pfeffer,
Zitronenschalenabrieb

Zusätzliche Kräuter: glatte Petersilie,
Thymian oder Basilikum



[Mehr Info sowie Tipps fürs haltbar machen hier.](#)

