



Gegrillte Aubergine mit Nusscreme

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Cashewkerne	5 EL
Olivenöl	1 EL
Wasser	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Granatapfel	1 St.
Koriander, frisch	15 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Zuckerrübensirup	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab, Grill

1. Auberginen waschen und Schale mit einer Gabel oder einem Messer mehrmals anstechen. Grill anheizen. Auberginen im Ganzen auf dem Grill von allen Seiten ca. 20 Min. grillen.
2. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Cashewkerne mit Zitronenschale, 2 EL -saft, Olivenöl und Wasser fein pürieren. Nusscreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In die Pfanne Öl geben und auf hoher Stufe Knoblauchscheiben darin knusprig braun braten, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Granatapfel halbieren und mit Hilfe eines Löffels durch klopfen Kerne von der Schale lösen. Koriander waschen, trocken schütteln und beiseitestellen. Limette halbieren, Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft mit Sojasauce und Zuckerrübensirup verrühren.
5. Auberginen vom Grill nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig die Haut abziehen. Auberginen länglich in Streifen schneiden. Auf einen Teller Nusscreme geben, Auberginen darauf anrichten mit Sojasaucen-Dressing, Knoblauch-Chips, Granatapfelkernen und frischen Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst alles super vorbereiten, sodass du die Aubergine nur noch zuletzt grillen musst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g