



ORF extra

Balsamico-Auberginen mit Kürbiskernen auf Chilibrot

Gebratene Auberginen eignen sich sehr gut für diverse vegetarische Gerichte. Oft werden sie mit Tomatenmark bestrichen und mit Käse überbacken, aber ich bevorzuge folgende Variante: viel Knoblauch in der Mayonnaise und Chili im Brot. Sie finden kein Chilibrot? Macht nichts, rühren Sie einfach etwas Chili mit dem Knoblauch in die Mayonnaise.

2 TL Kürbiskerne
1 mittelgroße Aubergine
ca. 2 EL Balsamico-Creme
2 EL Olivenöl, plus mehr für die Pfanne
2 EL Mayonnaise
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
½ roter Chili, fein gehackt (oder 1 Prise Chiliflocken, nach Belieben)
2 Scheiben Chilibrot (oder: siehe Einleitung oben)
1 EL frisch gehackter Oregano
Meersalzflöckchen und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten. Sie platzen und springen hoch. Auf eine kalte Untertasse geben.

Die Aubergine in 6 dicke Scheiben schneiden. Balsamico-Creme und Öl in einer kleinen flachen Schale verquirlen. Die Auberginen darin wenden und 10 Minuten marinieren.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin braten, bis sie unten braun und durchgebraten sind. Die zweite Seite muss nicht extra gebraten werden.

Die Mayonnaise mit Tomatenmark, Knoblauch und Chili (falls verwendet) verrühren.

Das Brot rösten und dick mit der Mayonnaise bestreichen. Mit der Hälfte des Oreganos bestreuen. Die warmen Auberginenscheiben mit der gebräunten Seite nach oben auflegen und salzen und pfeffern.

Mit Kürbiskernen und restlichem Oregano bestreuen.

TIPPS

- Sie können die Aubergine grillen oder in der Pfanne braten. In einer geriffelten Grillpfanne oder im Sandwichmaker bekommen die Auberginenscheiben ein hübsches Grillmuster.
- Statt Balsamico-Creme Sojasauce verwenden.
- Vegan wird es mit veganer Mayo.