Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF

Baba Ganoush

Zutaten

2 Melanzani
2 kleine rote Paprikaschoten
2 kleine grüne Paprikaschoten
100 g reife Tomaten
2 kleine Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
3–4 Stängel Petersilie
1 Zitrone (Saft)
3 EL Granatapfelmelasse
1 Schuss Olivenöl
1 Granatapfel
Salz

Zubereitung:

Zuerst das Backrohr auf 250 °C Heißluft voll aufdrehen, dann die Melanzani mit einem Spieß mehrmals einstechen und ins Backrohr geben. Für etwa 40 bis 45 Minuten grillen, nach 20 Minuten wenden. Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen und zurechtschneiden: Paprikaschoten in kleine Stücke, Frühlingszwiebeln in Ringe, Tomaten in kleine Würfel, Knoblauch fein würfelig und Petersilie fein. Granatapfel

entkernen: Dafür die Frucht halbieren und in einer Schüssel mit Wasser die Kerne aus der Frucht drücken. Danach das Wasser mit den Kernen durch ein Sieb abschütten und die weiße Haut entfernen, da sie bitter schmeckt.

Sobald die Melanzani ausreichend abgekühlt sind, schälen und den Stiel entfernen. Die geschälten Melanzani in einem Sieb über eine Schüssel hängen und etwa 30 bis 45 Minutenabtropfen lassen, damit die bittere Flüssigkeit entweichen kann. Das abgetropfte Fruchtfleisch fein zerkleinern und in eine große Schüssel geben.

Paprika, Tomaten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Zitronensaft, 2 Esslöffel Melasse, 4 Esslöffel Olivenöl und 1,5 Teelöffel Salz zur Melanzanimasse geben. Alles gut vermischen und den Brei in einer breiten, flachen Schale anrichten.

Mit ein paar Tropfen Melasse, Olivenöl, Granatapfelkernen und Petersilienblättern anrichten und mit Fladenbrot servieren.

Wer's mag, kann dem Baba Ganoush noch mit Kreuzkümmel, Tahini und Chili mehr orientalische Note verpassen.