



AUBERGINEN-HUMUS



REZEPT FÜR
1–2 Personen



ZUBEREITUNGSZEIT
10 – 15 MIN



KOCH-/BACKZEIT
30 MIN

ZUTATEN

- 2** grosse Auberginen (oder viele kleinere)
- 1** Knoblauch
- 1 EL** Tahini
- 2 EL** Naturjoghurt
- ½ TL** Kreuzkümmel
- ½ TL** Chilipulver
- 1 EL** Dukkah
- Salz

ZUM SERVIEREN

mit frischem Pita-Brot,
warm serviert - ein Klassiker.
Oder mit geröstetem Pita-Brot mit
etwas Olivenöl.

ZUBEREITUNG

- 1**
Die Auberginen in Alufolie einwickeln und bei 200 Grad
im Ofen backen, bis sie weich sind.
- 2**
Das Fruchtfleisch herauskratzen und in den Mixer geben.
- 3**
Tahini, Knoblauch, Joghurt, Kreuzkümmel und Chili hinzugeben
und pürieren, bis alles glatt ist.
- 4**
Salzen nach Geschmack.
- 5**
Mit einem wenig Olivenöl servieren und mit Dukkah
(oder gerösteten Sesamsamen) bestreuen.