



# Ofen-Auberginen mit Joghurt-Tahini-Soße

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 20 minutes  
**Total time: 35 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Auberginen und das Topping

- 2 Auberginen (ca. 550-650 g)
- 60 g Granatapfelkerne (entspricht einem halben ausgelösten Granatapfel)
- 2 EL geröstete helle Sesamkörner

### Für die Marinade

- 50 ml Olivenöl
- 2 TL glutenfreie Tamari Sojasauce
- 1 kl. Knoblauchzehe geschält und gepresst
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft oder Limettensaft
- Optional: 1 EL vegane Genmai **Misopaste**\* (\*Amazon Affiliate-Link)
- 2-3 EL Wasser
- 1/1 TL Chiliflocken bzw. nach Belieben

### Joghurt-Tahini-Soße

- 180-200 g ungesüßter Sojajoghurt Natur (ich benutze Sojade)
- 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kl. geschälte & gepresste Knoblauchzehe
- Eine kräftige Prise Salz & Pfeffer
- Eine Hand voll frische, gehackte Petersilie

**Tipp:** Die Auberginenhälften schmecken unglaublich aromatisch und lecker, sind aber auch schnell weggegessen. Daher empfehle ich, dieses Gericht entweder als Vorspeise zu servieren, oder dazu z.B. noch Couscous, Bulgur oder Reis zu machen, um eine sättigende Hauptspeise zu erhalten. Auch ein toller, knackiger Salat passt prima dazu. Eine weitere Variante wäre, [frisches Fladenbrot](#) dazu zu reichen.

## Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit und rund 20-23 Minuten Backzeit)

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (oder 200 Grad Ober- und Unterhitze)
2. Die Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Alle für die Marinade aufgelisteten Zutaten miteinander verrühren und 2/3 der Marinade auf die rautenförmig geschnittenen Auberginenhälften geben. Die restliche Marinade geben wir später dazu.
4. Die Auberginenhälften bei 180 Grad Umluft 20-23 Minuten im Ofen garen, bis das Fruchtfleisch schön weich ist.
5. Während die Auberginen im Ofen schmoren, können wir die Joghurt-Tahini-Sauce zubereiten. Dafür alle oben angegebenen Zutaten für die Soße miteinander verrühren.
6. Einen Granatapfel entkernen.
7. 60 g Granatapfelkerne für das Rezept bereit stellen. Sesamkörner ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten (sollten sie nicht schon geröstet sein.)
8. Die Auberginenhälften aus dem Ofen holen, mit der restlichen Marinade beträufeln, die Joghurt-Tahini-Soße über die Hälften geben und diese mit Granatapfelkernen sowie geröstetem Sesam bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Wer möchte, kann noch etwas Zitronensaft auf die Auberginen träufeln und ein wenig schwarzen Pfeffer dazu geben. Ich weiß ja nicht, ob ich einfach nur besonders großer Vielfraß bin, aber ich empfehle dieses Gericht entweder als Vorspeise zu servieren oder dazu noch Reis, Bulgur, Couscous oder eine andere

Beilage nach Belieben zu machen. Denn Julian und ich haben die Auberginenhälften quasi "eingatmet" - so gut und auch schnell weg waren sie.