



Würzig panierte Ofen-Auberginen mit Tomatensoße

🕒 Preparation time: 20 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 20 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten (4 Portionen)

Für die Auberginen

- 2 Auberginen (ca. 680-700 g)
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- 50 g Pinienkerne
- 4 EL (20g) Hefeflocken
- 1 TL Kräuter der Provence
- 60 g Polentagrieß
- 1 EL Tahini
- 1 EL Sojasoße
- 60 ml Pflanzendrink

Für die Tomatensoße

- 1 Zwiebel (ca. 50-70g)
- 1 Knoblauchzehe
- Optional/kann ersatzlos entfallen: 2 Stangen Staudensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Glas/Dose gestückelte Tomaten, natur (400 g)
- Optional: 1-2 TL Reissirup oder Agavendicksaft
- Pfeffer oder Chiliflocken
- Einige Stängel frischer Thymian
- Optional: 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

Tipp: Starte das Rezept mit der Zubereitung der Tomatensoße, damit du die gebackenen Auberginen frisch und heiß aus dem Ofen genießen kannst. Die Soße kann kurz vor dem Servieren nochmals erwärmt, aber auch abgekühlt gegessen werden. Beides schmeckt sehr gut.

1. Starten wir also mit der fruchtigen, schnellen Tomatensoße. Dafür Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. 1-2 kleine Stangen Staudensellerie (optional) waschen und fein aufschneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie aufgeschnittenen Staudensellerie (optional) im heißen Öl zwei Minuten anbraten. 2 EL Tomatenmark und 1 EL Paprikapulver hinzu geben und ganz kurz mit anrösten lassen. Dann die gestückelten Tomaten hinzufügen und köchelnd erwärmen. Tomatensoße mit Reissirup (optional), Chiliflocken, einer Prise Salz und den Blättchen von ca. 4 Stängeln Thymian würzen. Wer möchte, gibt noch die gehackten Nadeln von einem Zweig Rosmarin hinzu. Tomatensoße mit Salz abschmecken.
3. Ofen auf 200 Grad Umluft erwärmen und ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Auberginen waschen, die Ende kappen und die Auberginen in Scheiben schneiden (ca. 7 mm dick). Olivenöl und eine Prise Salz vermischen und die Auberginenscheiben darin von allen Seiten wenden. Dann auf das Backpapier legen.
5. Auberginenscheiben rund 7-8 Minuten bei 200 Grad Umluft vorbacken. Sie sollten leicht weich, aber nicht matschig werden. Lasse sie daher nicht zu lange im Ofen, denn sie werden ja paniert nochmals gebacken.
6. In der Zwischenzeit 50g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundum golden anrösten. Dabei ab und an wenden und gut aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Pinienkerne dann auf ein Küchentrepp geben und das Fett leicht abtupfen. Die gerösteten Pinienkerne in einem Mörser zerstoßen

oder in einem Handmixer fein schreddern.

7. Geschredderte Pinienkerne, 4 EL Hefeflocken, 1 TL Kräuter der Provence, 60 g Polentagrieß und eine kräftige Prise Salz in einer Schale vermengen. In einer zweiten Schale 1 EL Tahini, 1 EL Sojasoße und 60 ml Pflanzendrink miteinander kräftig verrühren.
8. Die vorgebackenen Auberginen zuerst durch die Tahini-Masse ziehen und dann in der Panade wenden.
9. Panierte Auberginen wieder auf das Backpapier legen und nochmals 10-12 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen backen, bis sie schön goldbraun sind.
10. Die würzig-panierten Auberginen-Scheiben frisch aus dem Ofen mit Thymianblättchen bestreut genießen und die Tomatensoße als Dip dazu reichen.

Tipp: Die Auberginen werden durch die würzige Panade unglaublich herzhaft, bleiben jedoch leicht biegsam und werden nicht "knusprig fest", wie Pommes. Du kannst daher die Tomatensoße auch noch zusätzlich pürieren, um die Auberginenscheiben darin besser dippen zu können. Sonst isst man sie am besten, indem man löffelweise von der köstlichen Soße auf die Auberginen gibt und diese mit einer Gabel oder einem Löffel isst.

Gebackene Auberginen-Scheiben sind ein perfektes Gericht für laue Sommerabende mit Freunden oder als leichtes Mittagessen. Ich serviere sie gerne mit Salat oder weiteren Tapas, etwa Oliven, eingelegten Artischocken oder geschmortem Gemüse. Man kann sie auch wunderbar in einer sommerlichen Bowl anrichten. Guten Appetit! Und schreibe mir gerne, wie dir diese Rezept-Inspiration gefallen hat. Ich freue mich immer riesig über Feedback zu meinen Rezepten.