



# Baba Ghanoush - Auberginen-Sesam-Dip

🕒 Preparation time: 10 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 40 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 2 Personen

- 1-2 EL Olivenöl
- Eine große oder zwei kleine Auberginen
- Eine kleine Knoblauchzehe
- 1-2 EL Tahin (Sesammas)
- 3 EL geröstete helle Sesamkörner
- Saft von einer halben Zitrone (oder etwas mehr - ganz nach Geschmack)
- 1 EL Agavendicksaft
- 0,5 - 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
- Salz, bunter Pfeffer
- Frische Petersilie
- Zum garnieren: Schwarze oder helle geröstete Sesamkörner
- Optional: 2 EL Granatapfelkerne

---

## Zubereitung (10 Minuten Arbeitszeit + 40 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen
2. Die Aubergine(n) halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in eine mit Olivenöl gefettete, feuerfeste Form geben. Die Auberginen-"Rücken" mit dem Messer mehrmals anpieksen.
3. Die Aubergine im Ofen ca. 40 Minuten garen lassen. Die Aubergine sollte dann bereits verlockend duften und das Fruchtfleisch sollte ganz weich geworden sein. Die Schale schrumpelt ein wenig.
4. Während dessen: 3 EL Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten.
5. Auberginen-Hälften aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in den Mixer geben. Nun die gerösteten Sesamkörner, eine kleine Knoblauchzehe, 1-2 EL Tahini, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer sowie etwas Petersilie in den Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Dann das Baba Ghanoush gegebenenfalls mit noch etwas Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.
6. Baba Ghanoush mit frischer Petersilie und schwarzen und/oder hellen Sesamkörnern bestreut und mit Olivenöl beträufelt, servieren. Ich streue auch sehr gerne zusätzlich Granatapfelkerne auf das Baba Ghanoush. Das sieht nicht nur fantastisch aus, sondern schmeckt auch gut und ist obendrein noch sehr gesund.

Dazu passt hervorragend selbstgemachtes [Fladenbrot](#).