

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 01.09.2026

Auberginen-Dip (Baba Ganoush) mit Tomaten und Granatapfel

Für ca. 4 Personen

Zutaten

Für den Auberginen-Dip

2 Knoblauchzehen
etwas Salz
7 EL Olivenöl
1 TL Oregano, gerebelt
3 Auberginen, groß
0,5 Granatapfel
3 Stiele Minze
0,5 Bund Petersilie, glatt
3 EL Sesammus, (Tahini aus dem Glas)
1 Zitrone, Saft
etwas Kreuzkümmel
etwas Paprikapulver, edelsüß
4 Tomaten
einige Chiliflocken

Für das Pfannen-Fladenbrot

180 ml Milch
50 g Butter
300 g Mehl, Type 405
1 TL Backpulver
1 TL Salz
4 EL Butterschmalz

Zubereitung:

- Für den Auberginen-Dip** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit ca. 0,5 TL Salz zu einem feinen Püree zerreiben. Mit 5 EL Olivenöl und Oregano verrühren.
- Die Auberginen abbrausen, trockenreiben und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen spitzen Messer in ca. 1 cm Abständen rautenförmig tief einritzen. Fruchtfleisch mit der Knoblauch-Öl-Mischung bestreichen und leicht einreiben.
- Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf dem Backblech verteilen, mit einer Gabel die Schale mehrfach einstechen. Im Backofen, 220 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene, 20-30 Minuten backen, bis die Auberginen ganz weich gegart sind.
- Auberginen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schale vorsichtig vom Fruchtfleisch abziehen. Eventuell noch daran befindliches Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben. Fruchtfleisch etwas abkühlen lassen.
- Inzwischen Granatapfelkerne auslösen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
- Auberginenfruchtfleisch portionsweise auf ein Arbeitsbrett geben und mit einem großen schweren Messer fein zerhacken. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Sesampaste, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben und nach Belieben pürieren oder gründlich vermischen. Das Mus mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken.
- Baba Ganoush in eine flache Schale geben, Granatapfelkerne und Kräuter darüberstreuen. Zugedeckt kühl stellen.
- Für das Brot** Milch erwärmen. Butter zugeben und darin schmelzen.
- Mehl und Backpulver mischen. Mit dem Salz unter die Milch rühren. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen und zu ca. 3 mm dicken Fladen ausrollen.

10. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teigfladen darin von jeder Seite 1-2 Minuten backen. Sobald der Teig auf der Oberseite Blasen wirft, den Fladen wenden und fertig backen. Den Fladen zwischen einem sauberen, leicht angefeuchteten Geschirrtuch kurz warmhalten. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.

11. **Für den Dip** Tomaten putzen, abbrausen, trocknen und in feine Würfel schneiden. Tomaten und nach Belieben etwas Chili vor dem Servieren über das Baba Ganoush streuen und anrichten. Fladenbrote dazu reichen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: <https://www.swr.de/leben/rezepte/auberginen-dip-baba-ganoush-mit-tomaten-und-granatapfel-100.html?mediaId=f1b04c39-c998-3424-8f18-92a22812edd8&>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.