



3 Rezepte mit Aubergine

by Joscha Bastians



Aubergine mal anders und für Jedermann etwas leckeres dabei!

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

Rezept 1:

1. Aubergine längs durchschneiden und in die Hautseite mit einer Gabel mehrfach kleine Löcher stechen
2. Eine Plancha mit etwas Öl benetzen, auf dem Grill in den indirekten Bereich legen und die Aubergine mit der Schnittseite nach unten drauf legen.
 - Deckeltemperatur 180-200°C
 - Aubergine 45min auf dem Grill weich werden lassen
3. Nach den 45min gerne mal in die Aubergine stechen, diese sollte jetzt schon weich sein und auf der Schnittseite ordentlich Röstaromen gesammelt haben
4. Die Aubergine aushöhlen, da die Schale nicht benötigt wird
5. Den Joghurt, mit dem klein gehakten Knoblauch, der ausgepressten Limette und der Aubergine pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken

Rezept 2:

1. Einsatzwanne in den Grill legen, Öl hinein geben und den Grill aufheizen
 - Das Fett ist heiß genug, wenn es ihr ein Holzstäbchen rein haltet und es kleine Bläschen schlägt
2. Die Aubergine in 1 - 1,5cm dicke Streifen schneiden
3. Die Streifen im Mehl wälzen, anschließend durch das Ei ziehen und am Ende mit dem Paniermehl von allen Seiten bedecken
4. Wenn das Öl seine 170-190°C hat, könnt ihr die Auberginen Pommes hinein legen. Nach ca. 10min sind sie fertig, schaut aber gerne auch auf die Farbe, denn zu dunkel sollten sie nicht werden.

Rezept 3:

1. Aubergine in dünne Scheiben schneiden salzen und in Wasser einlegen

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Plancha o. Gussplatte
- Pürierstab o. Mixer
- Einsatzwanne, Gusseisenpfanne o. Dutch Oven
- 1 Topf
- breite Spieße

Zutaten:

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.grillgoods.de

Menge	Lebensmittel
Rezept 1	
1	Aubergine
Etwas	Öl
1	Knoblauchzehe
250g	Griechischer Joghurt
Saft 1/2	Limette

Rezept 2	
1	Aubergine
Ca. 100g	Weizenmehl
1	Ei
Ca. 100g	Paniermehl
Ca. 1L	Frittieröl z.B. Rapsöl
Etwas	Gewürz nach Wahl

Rezept 3	
1	Aubergine
400g	Hackfleisch
1 rote	Spitzpaprika
Ca.10-20g	Petersilie
etwas	

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube:

Meat `n` Great

- Indirekt = bei einem 4 Brenner die beiden äußeren Brenner eingeschaltet und die Plancha in der Mitte platziert

-
- Nach bereits 5min ist die Aubergine fertig, denn sie sollte nicht zu weich werden, damit sie noch gerollt werden kann
 2. Die Petersilie und die Paprika ganz klein hacken
 3. Das Hackfleisch mit dem Steak würzen und zusammen mit der Paprika und der Petersilie zusammen ordentlich durchkneten
 4. Die Hackfleischmischung in eine Auberginen Scheibe einwickeln und auf einem extra breiten Spieß aufspießen
 5. Den Grill vorheizen auf mittlerer - 3/4 Stufe und die Roste des Grills sauber machen und einfetten sein, damit die Aubergine nicht daran kleben bleibt
 6. Die Spieße von beiden Seiten schön angrillen, ca. 5min von beiden Seiten, damit das Hackfleisch im Inneren gar wird
 - Je dicker die Rollen, also je mehr Hackfleisch darin gerollt ist, desto länger sollten die Spieße garen

- damit es etwas schneller geht, kann das Wasser etwas aufgeköchelt werden (leicht köcheln lassen)

- möglichst Breite Spieße nutzen, damit sich das Fleisch nicht mit dreht