



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gegrillte Auberginen – Die Eierpflanze als Bereicherung für Deine Mahlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 300 kcal

Zutaten

2 Stück(e) Auberginen (je ca. 250 g) - gewaschen

Feines Speisesalz

1 Zehe(n) Knoblauch - geschält

2 Esslöffel gutes Olivenöl

Frische Kräuter: z. B. Thymian, Rosmarin, Basilikum - gewaschen und gezupft

Schwarzer Pfeffer

Auch gut passen Zitronenschale und etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräuter und Öl mit dem Stabmixer fein mixen und beiseitestellen.
2. Auberginen oben und unten abschneiden und längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. (Es wirkt auf den ersten Blick etwas dick aber Sie verlieren sehr viel Volumen beim Garen.)
3. Die Scheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und kurz stehen lassen für ca. 5 – 15 Minuten. Dadurch verliert das Gemüse schon etwas überschüssiges Wasser.
4. Eine Grillpfanne oder eine Gusseisenpfanne bei fast voller Hitze 5 – 10 Minuten vorheizen.
5. Die Pfanne mit einem mit Öl benetzten Küchenpapier ausreiben und warten bis das überschüssige Öl verrauchte ist.
6. Die Auberginenscheiben jetzt in die Pfanne geben und ca. 1 Minute grillen. Die Scheiben dann um 45° drehen und nochmals 1 Minute grillen.
7. Die Scheiben wenden und von der anderen Seite dasselbe wiederholen.
8. Jetzt die Scheiben herausnehmen und mit einem Pinsel dünn das Kräuteröl auftragen. Aufeinander stapeln, so garen die Auberginen durch die Restwärme noch etwas weiter und werden sicher durch.

9. Auberginenscheiben schön auf einen Teller anrichten und entweder so servieren oder nochmal bei ca. 120° C im Ofen für ca. 8 – 10 Minuten wärmen und servieren.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie kannst Du Deine gegrillten Auberginen variieren?

Du kannst die Auberginenscheiben auch mit Frischkäse füllen und aufrollen. Sehr gut schmeckt es auch mit einer Füllung von gerösteten Walnüssen oder einer Mischung aus gerösteten Nüssen und Frischkäse.

Die Auberginen halten sich für ca. 3 Tage im Kühlschrank und sind eine Bereicherung für Sandwiches, Salate, Vorspeisenteller oder Gemüsebeilagen.

Das Rezept funktioniert ebenfalls mit Zucchini.

Schreib mir doch, wie Deine Auberginenstreifen geworden sind und mit was Du sie kombinierst!