Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Im Ofen gebackene Auberginen – einfach und dennoch raffiniert

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 70 kcal

Zutaten

1 kg Auberginen (pro Person ca. 250 g) gewaschen und abgetropft

3 Esslöffel gutes Olivenöl

2 geschälte Knoblauchzehen nach Geschmack und Größe

2 Teelöffel Currypulver

Salz

Wenn vorhanden: Frischer Rosmarin und Thymian

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Heißluft vorheizen und den Knoblauch mit Olivenöl, etwas Rosmarin und Thymian mixen oder mit Salz in einem Mörser zerstoßen.

2. Die Auberginen der Länge nach halbieren und auf ein Blech mit Backpapier legen.

3. Mit einem kleinen Messer einmal rundherum zwischen Schale und Fruchtfleisch einschneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer ein Gittermuster in das Fruchtfleisch schneiden, dabei tief ein- aber nicht durchschneiden und darauf achten, dass die Segmente ca. 1 – 2 cm Kantenlänge haben.

Achtung: Schneide danach nichts mehr anderes auf dem Brett, es kann sonst ungenießbar bitter werden.

4. Die Aubergine mit den Fingern aufspreizen und Salzen. Je nach Sorte ca. 15 Minuten «Wasser ziehen» oder «weinen» lassen (ach, wir Köche können so romantisch sein…), abtropfen und abtupfen. Normalerweise ist das bei der Ware, die Du im Supermarkt bekommst nicht mehr zwingend nötig. In diesem Fall direkt weiter zu Schritt 5.

5. Die Auberginen-Hälften mit wenig Currypulver bestreuen und die Oberfläche dünn mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl bepinseln.

Achtung: Die Auberginen saugen sich gerne mit Fett voll, also feuchte es wirklich nur leicht mit Öl an damit das Currypulver haftet.

6. Jetzt alles im auf 220 °C vorgeheiztem Ofen ca. 25 bis 35 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit das Blech einmal um 180° drehen.

7. Kurz 2 – 5 Minuten abstehen lassen und servieren. Lässt sich auch gut vorbacken, auf eine Platte anrichten und wieder erwärmen oder schmeckt auch bei Zimmertemperatur.

Variationen Deiner Ofen-Auberginen

Du kannst übrige Auberginen mit einem Löffel ausschaben und mit einem Messer fein hacken, das wir in Küche auch als «Auberginenkaviar» bezeichnet. Diese Masse kannst Du beliebig auch mit Frischkäse mischen und als Brotaufstrich oder Dip verwenden. Du kannst die Auberginen beliebig würzen z. B. mit Miso-Paste, Thaicurry, anderen Gewürzen oder Würzzutaten und auch das Öl kannst Du variieren z. B. mit geröstetem Sesamöl anstatt Olivenöl.



Erkaltetes Ofen-Gemüse eignet sich wunderbar als würzige Vorspeise: Antipasti

Warum verschwindet die Vielfalt der Auberginen?

Das liegt zu einem sehr großen Teil an uns Endverbrauchern, am Handel und an sogenanntem Hybridsaatgut von Saatgutherstellern. Früher wurden Samen einfach von ein paar reifen geernteten Früchten genommen, gewaschen und getrocknet. Diese wurden dann im nächsten Jahr wieder ausgebracht, gesät, und so hatten die Bauern immer frisches Saatgut und mussten dafür nicht extra bezahlen.

Diese Produkte sind aber oft nicht makellos, nicht gleich und enthalten oft mehr Kerne. Dafür schmecken sie, nicht nur mir, oft um Längen besser, werden praktisch aber nur noch in wenigen Läden oder auf Märkten überhaupt angeboten und sind oft nur schwierig hier in Europa zu finden geworden.

Das Gewinnen von Saatgut ist mit Pflanzen aus Hybridsaatgut nicht mehr möglich und wird sogar strafrechtlich verfolgt, da dieses patentiert ist und diese Patente z. B. von Monsanto oder Syngenta gehalten werden. Dabei geht es mittlerweile auch noch weiter und es geht um die Interessen ganzer Länder. Das Stichwort dazu heißt Agrarkolonisation. Das heißt, dass Flächen von Staaten, nicht von diesen selbst genutzt werden, um damit Handel zu treiben.

Sondern sie werden «indirekt» von anderen Staaten beansprucht, die oft auf eigene Rechnung in Gegenden mit sehr niedrigem Lohn, schlechtem Arbeitsrecht und rückständigen Produktionsstandards wirtschaften. So profitiert nicht die Bevölkerung eines Landes von einer «Partnerschaft», sondern oft nur ganz wenige die im Verhältnis zum wahren Wert mit «Peanuts» abgespeist werden. Zurückbleiben, dort wo früher Wälder standen, oft nur Wüsten und die Erosion schreitet voran, nachdem die Böden durch exzessive Landwirtschaft ausgelaugt wurden.



Agrarindustrie im Gewächshaus

Das Verlangen von Handel und Verbrauchern nach makelloser, genormter Ware führte dazu das diese Auberginen, aus Hybridsaatgut, praktisch ausschließlich im Handel angeboten werden, weil sie dem Erzeuger und Vertreiber eine «Rundum sorglos Lösung» anbieten. Also Saatgut mit höherem Ertrag, passendem Spritzmittel und Dünger.

Die Pflanzen wurden so verändert, dass sie dem Spritzmittel besser standhalten, oder gar immun sind, und alles andere wird platt gemacht mit Spritzmitteln wie z. B. «Roundup», die Glyphosat enthalten, das mittlerweile für den **Hausgebrauch** bereits verboten ist. Für Erwerbsgärtner und Landwirte ist es weiter zugelassen. Natürlich geht man zwangsweise verantwortungsvoller damit um, wenn die eigene Existenz von der nächsten Ernte abhängt, oder was meinst Du dazu?

Das Angebot scheint für die Bauern oft zu verlockend und augenscheinlich ist es das auch. Ich meine, wer möchte nicht bis zu 30 % mehr Ertrag und makellose Produkte für die der Handel bereit ist etwas mehr bezahlt? Wenn man genauer hinschaut, sieht man aber das dieser Mehrertrag oft nicht einmal die Mehrkosten der Erzeuger deckt, geschweige denn von den Mehrkosten für die ganze Gesellschaft. Aber wer sind dann die eigentlichen Profiteure?

Grundsätzlich geht es vor allem um drei ethisch sehr wichtige Fragen, die uns alle betreffen: «Kann man eine Pflanze patentieren lassen? Wem gehören Pflanzen? Was passiert, wenn dieses patentierte Saatgut alles andere verdrängt oder zum großen Teil verdrängt hat?»

Völlig abgesehen davon, dass die Methoden mit denen manche Hersteller vorgehen, aus meiner Sicht, mehr als fragwürdig sind, ist der Mensch bis heute nicht in der Lage Lebensmittel zu künstlich zu erschaffen, zu synthetisieren. Auch wenn die verwendete Sprache diese Tatsache verwässert und von einer Agrarindustrie die Rede ist, wächst alles was wir Essen auf unserer Erde unter einer Sonne, wobei sehr viel Gemüse bereits nicht einmal mehr mit der Erde in Kontakt kommt, sondern auf Substraten angebaut wird die nachher weggeworfen werden.

Wer mit einfachen Mitteln noch etwas mehr Informationen möchte, findet diese z. B. im Film «We feed the world» (https://archive.org/details/WE_FEED_THE_WORLD_DEUTSCH) der bereits 2005 veröffentlicht wurde.

Ich schließe mit den Worten die dem Indianer Häuptling Siting Bull (1831 – 15.12.1890) zugeordnet werden: «Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet und der letzte Fisch gefangen wurde, werdet Ihr (wir alle) merken das man Geld nicht essen kann.»

Vielen Dank für Dein Interesse und schön, dass Du auch diesmal wieder dabei warst. Schreib mir doch mal, wie es Dir gefallen hat oder was Dich kulinarisch interessieren würde.

Liebe Grüße,

Felix