

Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen



Aus der mediterranen und orientalischen Küche ist sie nicht wegzudenken und speziell unter Vegetariern hat sie viele Fans: Groß, prall, mit weiblichen Kurven und im schicken dunkelvioletten Outfit versucht die elegante Aubergine jeden Gemüseliebhaber zu beeindrucken.

Ich muss zugeben, bei mir persönlich hatte sie damit bisher leider eher mäßigen Erfolg. Klar, so glänzend und farbintensiv ist sie optisch, ein wahrer Hingucker. Geschmacklich allerdings ist sie von Natur aus eher unscheinbar und konnte mich bisher nicht so recht von ihrem Genuss-Potential überzeugen. Bis heute fand ich sie mit ihrem geringen Eigengeschmack immer eher fad und oft leicht bitter.

Doch das soll sich nun ändern, denn so schnell will ich das schicke Gemüse nicht aufgeben – zumindest nicht, bevor ich ihre Zubereitung nicht selbst mal auf verschiedenste Weise getestet habe. Mit der richtigen Herangehensweise muss da doch was zu machen sein. Also habe ich zahlreiche Exemplare in die Küche verfrachtet und mit ein bisschen Schnippeln, Kochen und verschiedenen Rezepten die Aubergine auf die Probe gestellt, um ihr eine zweite Chance zu geben: Aber lohnt sich die Mühe? Kann die violette Frucht auch Skeptiker wie mich überzeugen?

Gute Frage, also ran an die Aubergine!

Obst oder doch Gemüse?

Die Aubergine zählt zu den **Nachtschattengewächsen** und gilt aus botanischer Sicht als **Fruchtgemüse** – eine Gemüseart, deren Früchte meist wenig Fruchtzucker enthalten und zum Verzehr geeignet sind. Wegen ihrer **länglichen, rundlichen Form** wird sie auch ‚**Eierfrucht**‘ (engl. ‚eggplant‘) genannt.

Inhaltsstoffe: Das steckt drin

Verglichen mit anderen beliebten Gemüsesorten wie der Paprika oder Zitrusfrüchten enthält die Aubergine nur wenig vom gesunden Vitamin C. Heißt das nun, sie ist nicht gesund? Keineswegs: Sie ist reich an **verschiedenen Mineralien**, die dem Körper helfen andere wichtige Stoffe besser aufnehmen zu können: **Kalium** unterstützt dein Nervensystem und **Mangan** ist ein wichtiger Enzymbestandteil. Mit **90 Prozent Wassergehalt** und nur **17 kcal pro 100 g** kommt sie zudem ziemlich schlank daher. Da bei der Zubereitung allerdings meist reichlich Fett als Geschmacksgeber mit im Spiel ist, kommt da schnell noch die eine oder andere Kalorie mit hinzu.

Neben gesunden Mineralstoffen enthalten unreife Auberginen außerdem von Natur aus den **Gift- und Bitterstoff Solanin**. Deshalb solltest du **ausschließlich reife Früchte verarbeiten** und sie vorzugsweise **nicht roh verzehren**, um Bauchschmerzen und Magenverstimmungen zu entgehen. **Durch Erhitzen wird der natürliche Giftstoff zerstört** und deine Frucht **bedenkenlos genießbar**.

Es gibt das Gerücht, dass Auberginen Nikotin enthalten. Aber stimmt das wirklich? Ja, geringe Mengen des aus Zigaretten bekannten Stoffs sind tatsächlich in den violetten Früchten enthalten – allerdings längst nicht so viel, wie in einer – wie sich herausstellte – fehlerhaften Analyse behauptet wurde. Weitere Untersuchungen im Nachgang bestätigten: Die Nikotinmenge liegt mit bis zu **100 Mikrogramm pro Kilogramm Aubergine** knapp an der Grenze des Nachweisbaren und ist **nicht höher als bei zahlreichen anderen Gemüsesorten**.

Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen

Das perfekte Exemplar – so erkennst du es

Tiefviolett bis schwarz und etwa **20 cm** groß – so findest du Auberginen in jedem Supermarktregal. Weiße, gelbe oder marmorierte Sorten mit schlangenförmiger oder kugelige Form sind hier eher selten zu bekommen, aber ebenso vertreten. Auch wenn du sie ganzjährig kaufen kannst, die eigentliche **Saison** ist von **August bis Oktober** – in diesen drei Monaten hast du beste Chancen, die perfekte Frucht in die Finger zu bekommen.

Eine gute Aubergine sollte möglichst **schwer und prall** sein – das spricht für ihre Frische und eine angenehme Konsistenz. Ihre **Schale sollte glänzen und keine Risse und Kratzer** aufweisen. Auf sanften Druck sollte das **weiße Fruchtfleisch leicht nachgeben**. Ist das nicht der Fall, Finger weg – harte Früchte sind noch unreif, bitter und enthalten mehr Solanin. Das will doch keiner – also besser zu reifen Exemplaren greifen. Dann wird sie bei frischer Zubereitung **weich, cremig und mild im Geschmack**.

Extra-Tipp: Durch neue Züchtungen sind nur die wenigsten reifen Auberginen, die du im Laden bekommen kannst, noch extrem bitter. Wenn du die Möglichkeit hast, ist es aber ratsam, dich **auf dem Markt** nach ihnen umzugucken – dort gibt es regionale Produkte mit kurzen Transportwegen. Je frischer die Frucht, desto milder schmeckt sie. Liegt sie nach der Ernte lange, wird sie zunehmend bitterer.

Die richtige Aufbewahrung

Der beste Trick für leckere Ergebnisse: Die Frucht **sofort verarbeiten**. Du solltest eine Aubergine erst dann kaufen, wenn du genau weißt, dass du sie **innerhalb der nächsten 1-3 Tage verarbeiten** möchtest. Je länger sie nach der Ernte liegt, desto bitterer wird ihr Inneres. Bräunlich-gelb verfärbtes Fruchtfleisch spricht für eine bereits überreife Frucht.

Außerdem wichtig: Die empfindliche Aubergine ist zartbesaitet und eine kleine Frostbeule. Da ist das **Gemüsefach im Kühlschrank tabu**. Das feuchte Klima im Kühlschrank macht das Fruchtfleisch noch schwammiger und eher gummiartig – nicht gerade förderlich. Stattdessen solltest du sie **kühl und trocken lagern**, aber bitte **nicht zu lange**. Außerdem ist die empfindliche Frucht eine Einzelgängerin, die den **Kontakt zu anderem Obst und Gemüse lieber meidet**. Neben Äpfeln, Bananen und Tomaten fühlt sie sich nicht besonders wohl, da sie

Reifegase abgeben, die auch die Aubergine schneller „altern“ lassen.

Hast du doch mal ein unreifes Exemplar erwischt, kannst du sie zur **Not 2-3 Tage bei Zimmertemperatur zum Nachreifen** liegenlassen. So verringert sich ihr Solaningehalt und du kannst sie im Anschluss trotzdem bedenkenlos verarbeiten – bevor sie einfach im Müll landet.

Wenn du mal zu beherzt zugegriffen hast und die Früchte nicht auf Anhieb verbrauchen kannst, ist notfalls auch **Einfrieren** kein Problem. Allerdings gilt auch hier: Je kürzer du sie liegen lässt, desto besser – also am besten **sofort ab ins Gefrierfach**. Um zu verhindern, dass die Schale bitter wird, solltest du sie am besten **geschält einfrieren** – so bist du auf der sicheren Seite. Nach dem Auftauen ist die Konsistenz der Früchte meist etwas weicher. Am besten machen sie sich dann in Schmorgerichten oder püriert als Dip.

Die richtige Verarbeitung– in 4 Schritten

Waschen und trimmen

Die Aubergine wird in den meisten Gerichten **mit Schale verarbeitet**. Deshalb solltest du die ganze Frucht zunächst **gründlich unter laufendem Wasser abspülen**. Danach heißt es trimmen: Der schmalere **Kopf mit Stiel- und Blattansatz** darf nicht mitgegessen werden, es ist sehr bitter. Schneide es deswegen ab, wenn du die Auberginen als Schiffchen verwendest, lass die Enden dran und weise deine Gäste darauf hin, den Strunk nicht mitzuessen. Das untere Ende kannst du ebenfalls abschneiden oder mitessen.



Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen

Stielansatz der Aubergine entfernen



Boden der Aubergine abschneiden

Schneiden

Die einfachste Schnittvariante sind **runde Scheiben**. Dafür die Frucht auf ein Schneidebrett legen und gleichmäßige, **fingerdicke Scheiben** herunterschneiden.



Aubergine in gleichmäßige Scheiben schneiden

Zum **Halbieren** kannst du die Frucht auf den durchs Trimmen entstandenen Schnittflächen **senkrecht aufstellen** und **längs in 2 Hälften** teilen.



Aubergine halbieren

Für **längliche Scheiben** legst du die halbierte Frucht mit der **großen Schnittfläche nach unten** auf ein Brett, drückst sie mit einer Hand sanft an und schneidest sie zunächst **waagrecht der Länge nach** in Scheiben.



Aubergine waagrecht in längliche Scheiben schneiden

Durch erneutes Zerteilen in die **entgegengesetzte Richtung** erhältst du zunächst **lange Stifte** und kannst im Anschluss **gleichmäßige Würfel** herunterschneiden.

Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen



Aubergine würfeln

Salzen und Wasser ziehen lassen

Egal ob in Scheiben oder Würfel zerteilt - bevor es mit der Zubereitung weiter geht, solltest du die Aubergine großzügig salzen. Dazu gibst du die **geschnittene Frucht in ein Küchensieb**, vermengst sie mit **1 Esslöffel Salz** und lässt sie **mindestens 30 Minuten ziehen**.

Diese Vorgehensweise ist besonders bei anschließender Zubereitung mit viel Fett – zum Beispiel Frittieren oder Braten – von Vorteil: **Das Salz entzieht der Frucht Wasser und bittere Säfte**. So wird die Konsistenz angenehmer, der Geschmack von bitteren Exemplaren etwas milder und sie **saugt sich bei der Zubereitung weniger mit Fett voll**. Auch wenn die positive Auswirkung vom Salz auf die Bitterstoffe der Frucht umstritten ist – für Konsistenz und eine fettarme Weiterverarbeitung lohnt sich das Salzen allemal.



Geschnittene Aubergine salzen

Trockentupfen

Um die überschüssige Flüssigkeit loszuwerden, kannst du die **Arbeitsfläche mit Küchenpapier auslegen**, die Auberginenstücke darauf verteilen und **gründlich trockentupfen**. So werden sie schön kross statt wabbelig und schwammig. In diesem Zustand sind die Stücke nun startklar für die Zubereitung.



Auberginenscheiben auf Küchenpapier trocknen

Was ist mit der Schale und den Kernen?

Sowohl die **Schale als auch die Kerne** kannst du **bedenkenlos mitessen**. Die kleinen Kerne ziehen sich durch das komplette Fruchtfleisch der Aubergine. Sie sind allerdings so fein, dass du sie beim Verzehr gar nicht spürst. Du musst sie also **nicht extra entfernen**. Sie sind weder schädlich noch verändern sie den Geschmack der Frucht. Die **Schale wird durchs Erhitzen butterweich**, sodass du auch diese **nicht entfernen** musst, wenn du die Frucht warm zubereitest.

Einzige Ausnahme: eingelegte Auberginen. In der Essig-Lake kann die dunkle Schale auf Dauer bitter werden, wenn du sie länger lagerst. Deshalb solltest du die Früchte vor dem Einlegen besser **mit einem Sparschäler schälen** oder die Frucht – wie bei Tomaten üblich – mit heißem Wasser **abbrühen** und die Schale abziehen.

Roh essen?

Als Nachtschattengewächs (zu denen z.B. auch die Kartoffeln zählt) enthält die unreife Aubergine von Natur aus den **Gift- und Bitterstoff Solanin**. In Modernen Züchtungen ist Solanin meist nur noch **in sehr geringen**

Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen

Mengen enthalten, trotzdem solltest du die Früchte deshalb **auf keinen Fall unreif verzehren**. Weist die Aubergine ihre bekannte dunkel-violette Färbung auf und gibt auf sanften Fingerdruck von außen leicht nach ist sie reif, und du kannst sie bedenkenlos zubereiten.

Durch Erhitzen wird der natürliche Giftstoff bei hohen Temperaturen außerdem wasserlöslich und geht beim Kochen teilweise ins Kochwasser über – das solltest du danach also weggießen und nicht weiter verwenden. Reife, gegarte Auberginen sind aufgrund ihres mittlerweile geringen Solaninergehalts in regulären Mengen also bedenkenlos genießbar.

Zwar sind die meisten erhältlichen Sorten so gezüchtet, dass beim Rohverzehr reifer Früchte keine schwerwiegenden Vergiftungen zu erwarten wären. Um Bauchschmerzen und Magenverstimmungen zu entgehen solltest du für deinen Rohkoststeller aber doch besser zu Karotten, Kohlrabi und Co. greifen. Die sind roh wesentlich bekömmlicher und dazu noch schmackhafter, als die eher bittere rohe Aubergine.

8 Zubereitungsvarianten – So wird die Aubergine lecker

Diese 8 raffinierten Varianten der Zubereitung haben selbst mich, als Auberginenskeptiker überzeugen können. Meine 2 persönlichen Favoriten: Moussaka aus dem Ofen und die knusprig frittierten Auberginen-Parmesa-Happen.

Aubergine backen - aus dem Ofen

So richtig aromatisch wird die Aubergine im Ofen. Für die klassische Ofen-Aubergine kannst du die Frucht einfach halbieren und die Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Alles mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz und Oregano würzen.



Aubergine mit Öl einpinseln und würzen

Nach 30 Minuten, bei 190 °C im Ofen schmeckt die gebackene Frucht pur gelöffelt, als Beilage oder du verarbeitest das cremige Fruchtfleisch direkt weiter zu einem herzhaften Dip.



Gebackene Aubergine aus dem Ofen

Die Möglichkeiten im Ofen sind nahezu unerschöpflich: Geröstet, als Auflauf oder Pizza – im Ofen wird die Aubergine immer lecker:

Grillen - vom Rost

Wenn die Grillsaison eingeläutet wird, kommt alles auf den heißen Rost. Da darf natürlich auch Kollege Aubergine nicht fehlen. Wenn du vegetarisch grillen möchtest oder auf der Suche nach einer leckeren Gemüsebeilage bist, liegst du mit Aubergine nie verkehrt. Mit schönem Grillmuster versehen und lecker gewürzt und getoppt, wird die Aubergine auf dem Grill zur echten Köstlichkeit.

Aubergine zubereiten: Diese 8 Methoden solltest du kennen

So wird's gemacht: Aubergine der Länge oder Breite nach in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl einstreichen und bei 200-220 °C pro Seite 4-5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Aubergine schmoren - als Ragout

Geschmort wird die Aubergine richtig schön cremig und würzig. Im bekannten **französischen Ratatouille** ist die Aubergine ein absolutes Muss und auch in einem **aromatischen Curry** macht sie sich besonders gut. Genau das Richtige für Eintopfliebhaber.

Aubergine braten - in der Pfanne

In der Pfanne kannst du die Aubergine in Scheiben, **mit etwas Öl scharf anbraten**. Dabei kannst du, wenn gerade kein Grillwetter ist, auch eine **Grillpfanne** verwenden. So gibt's auch ohne Rost leckere Röstaromen und ein schönes Grillmuster.



Aubergine in Grillpfanne anbraten

Gebraten wird die Aubergine zur **aromatischen Beilage** und macht sich außerdem auch super im **Salat**.

Aubergine frittieren - extra knusprig

Auch als knuspriger Snack im Fingerfood-Format können die violetten Früchte auf deinem Teller landen: Wie das geht? Indem du ihnen ein Bad in heißem Öl gönnst. Frittiert schmeckt alles, aber diese Happen sind besonders gut! Von den **panierten Würfeln** können selbst Auberginenskeptiker wie ich, ihre kleinen Finger nicht lassen. Neben Moussaka mein klarer Auberginen-Favorit.

Aubergine füllen - mit köstlicher Füllung

Mit würziger Füllung im Ofen gebacken, zeigt sich die Aubergine mal von einer neuen Seite. Füllen darfst du nach Lust und Laune. Ähnlich wie bei Kumpir, den gefüllten Ofenkartoffeln, gilt: Je bunter, desto besser.

Aubergine pürieren - als Mus und Dip

Extra cremig wird es im Schälchen mit Aubergine als Dip. Nach einer Runde im Ofen eignet sich das weiche Fruchtfleisch der violetten Frucht bestens als **Aufstrich für Brot** oder als Hummus zum Eintunken für Rohkost, Tortilla Chips oder anderes Fingerfood.

Aubergine einlegen - als Antipasti

Eingelegt wird die Aubergine zu einer aromatischen Vorspeise. Dazu bereitest du die Aubergine wie beschrieben vor und **schälst sie vorher zusätzlich**, um ein Bitterwerden der Schale zu vermeiden. Die geschnittene und gesalzene Aubergine kochst du mit **2 Tassen Wasser und 1 Tasse Essig** auf und lässt sie im Anschluss 20 Minuten in der Mischung ziehen. Danach einfach abgießen, etwas ausdrücken und **mit Knoblauch und Kräutern in ein abgekochtes Einmachglas** geben. Mit **1 Tasse Olivenöl und ½ Tasse heißem Essig** aufgießen und **luftdicht verschließen**. Glas auf den Kopf stellen, auskühlen lassen und an einem kühlen, dunklen Ort **bis zu 4 Wochen lagern**.