

## Aubergine: 15 würzige Rezepte von Baba Ganoush bis Parmigiana



Während sie in der italienischen und orientalischen Küche oft zum Star auf dem Teller wird, hütet sie bei uns oft unterschätzt ihren Stammpfad im Gemüseregal - die Aubergine. Mit ihrer glatten Schale und der violetten Färbung sieht sie wunderschön aus, gar keine Frage. Vor der Zubereitung schrecken viele aber zurück. Dabei kann es ganz easy sein, Aubergine zu einem wahren Gaumenschmaus zu machen. Diese 15 Rezepte beweisen es:

### Vorspeisen

**Orientalische Mezze: Baba Ghanoush, Auberginenröllchen & Co.**

Ein gemeinsamer Abend mit Familie, Freunden und gutem Essen? Bei dieser üppigen, orientalischen Vorspeisenplatte kann jeder nach Lust und Laune einfach zugreifen. Das Highlight zwischen Falafel, Oliven und langen Gesprächen: cremiges Baba Ghanoush aus Auberginen. [Zum Rezept](#)



Mezze: Baba Ghanoush, Auberginenröllchen & Co.

### **Gegrillte Aubergine mit Couscous und Dattelcreme**

Toppe deine Aubergine mit Tahini, Granatapfel und Pinienkernen und serviere sie mit fluffigem Couscous. Denn so fühlt sie sich pudelwohl auf dem Teller. Dazu noch eine ordentliche Portion frische Kräuter und einen großen Klecks selbstgemachte Dattelcreme - fertig ist der orientalische Schlemmerteller. [Zum Rezept](#)



Gegrillte Aubergine mit Couscous und Dattelcreme

### **Orientalischer Linsensalat mit Bulgur, Mango, Mandeln**

# Aubergine: 15 würzige Rezepte von Baba Ganoush bis Parmigiana

## und Minze

Mango, Mandeln, Minze und spritziger Granatapfel machen Linsen und Bulgur zu deinem neuen Lieblingsalat. Bei den Auberginenröllchen mit Joghurtfüllung, die auf dem Salat warten, heißt es schnell sein, bevor sie alle weggefuttert sind. [Zum Rezept](#)



[Orientalischer Linsensalat mit Mango und Aubergine](#)

## Gegrillte Aubergine mit Ziegenkäse-Tomaten-Topping

Wie Auberginen vom Grill am besten schmecken? Ganz klar mit einem frischen Topping aus fruchtigen Tomaten und würzigem Ziegenfrischkäse. Auf diese Veggie-Scheiben vom Rost sind nicht nur Vegetarier jetzt schon ganz heiß... [Zum Rezept](#)



[Gegrillte Aubergine Mit Tomaten-Ziegenkäse-Topping](#)

## Glasierte Honig-Aubergine mit Joghurt-Dip

Wenn du deine Aubergine mit Zwiebeln, Zimt und

anderen Gewürzen in der Pfanne schwenkst und sie mit Honig glasierst, bekommt sie einen ganz besonders zarten Schmelz. Mit frisch gehackter Petersilie und kühlem Joghurt-Dip eine schnelle Vorspeise, wie sie im Buche steht. [Zum Rezept](#)



[Glasierte Aubergine mit Honig](#)

## Auberginenröllchen mit Couscous

Mach Couscous, Feta und knackige Möhren zur perfekten Füllung für deine Auberginen. Nach dem Grillen noch fix aufrollen und eine nach der anderen snacken. Die handlichen Röllchen können sich sowohl zur Vorspeise, als auch als würziges Hauptgericht auf den Tellern sehen lassen. [Zum Rezept](#)



[Auberginenröllchen mit Couscous](#)

## Würzige Auberginencreme

Vergiss die Gabel und schmier deine Aubergine einfach

## Aubergine: 15 würzige Rezepte von Baba Ganoush bis Parmigiana

aufs Brot: Statt in Scheiben oder Würfeln auf dem Teller zu landen, wird das schicke Gemüse hier zunächst im Ofen gebacken, um sich dann als würzige Creme verstreichen und dippen zu lassen. [Zum Rezept](#)



[Auberginencreme](#)

**Herzhafte Stulle mit gegrillter Aubergine und Cheddar**  
Hier gibt's Aubergine auf die Faust! Kerniges Bauernbrot, knackiger Salat und mit Cheddar gratinierte Aubergienenscheiben vereinen sich zu einer herzhaften Stulle, nach der sich nicht nur Abendbrotfans die Finger lecken. Besonderer Gaumenschmaus: Die Dattel-Spec-Creme bringt den extra Kick! [Zum Rezept](#)



[Stulle mit gegrillter Aubergine](#)

**Schnelle Auberginen Sandwiches aus dem Ofen**  
Dein Sandwich braucht kein Brot! Schnell ein paar Auberginen mit getrockneten Tomaten, Mozzarella und

Spinat im Ofen backen, mit Pinienkernen bestreuen und zuklappen - fertig sind deine vegetarischen Sandwiches ohne Toast, Brötchen oder Baguette. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Sandwiches](#)

### Hauptspeisen

#### **Vegane Burritos mit Grillgemüse und Quinoa**

Hola Chicas y Chicos! Eure Burritos werden ab sofort mit gegrillter Aubergine, Zucchini und Zwiebeln gefüllt und mit fluffigem Quinoa aufgerollt. Für einen hauch Mexiko sind Bohnenmus und Koriander in den veganen Tortillataschen natürlich auch mit von der Partie. [Zum Rezept](#)



[Vegane Burritos mit Grillgemüse](#)

#### **Grilled Cheese Sandwich mit Knusper-Aubergine**

Ein Bild von einem Grilled Cheese! Geröstetes Ciabatta,

## Aubergine: 15 würzige Rezepte von Baba Ganoush bis Parmigiana

geschmolzener Mozzarella, kräftige Tomatensauce, frischer Basilikum, würziger Parmesan und knusprig frittierte Auberinenscheiben. Wer da nicht sofort rein beißt, hat definitiv was verpasst! [Zum Rezept](#)



[Grilled Cheese mit Aubergine](#)

### Auberginenpizza

Lust auf Low-Carb-Pizza, aber keine Zeit aufwändigen Teig zu basteln? Dann schneide einfach ein paar Auberginen in Scheiben, bestreiche sie mit Tomatensauce, belege sie mit deinen Lieblingszutaten plus reichlich Käse, überbacke sie im Ofen und genieße sie als schnelle Gemüsepizza. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Pizza](#)

### Auberginen-Zucchini-Lasagne – Low Carb

Wer hat eigentlich behauptet, dass man für Lasagne unbedingt Nudeln braucht? Dieses Rezept beweist, dass

es auch ohne geht! Zucchini und Auberginen in feine Streifen schneiden und mit Mozzarella, Ricotta und Tomatensauce schichten - schon ist deine Low-Car-Lasagne zum Schlemmen bereit. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Zucchini-Lasagne](#)

### Parmigiana – Italienischer Auberginenauflauf

Wenn es in der italienischen Küche nach Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl und gebackenem Parmesan schmeckt, hat es ein echter Klassiker auf deinen Teller geschafft: Parmigiana - der allseits bekannte und mindestens genauso beliebte Auberginenauflauf. [Zum Rezept](#)



[Parmigiana](#)

### Gefüllte Aubergine mit Feigen

Die beste Füllung, die deine Aubergine je gesehen hat: Frische Tomaten, knackiger Lauch, süße Feigen und

## Aubergine: 15 würzige Rezepte von Baba Ganoush bis Parmigiana

geschmolzener Käse. So wird das bunte Gemüse erst im Ofen und dann auf den Tellern zum geschmacklichen und optischen Highlight zugleich. [Zum Rezept](#)



Gebackene Auberginen mit Feigen