

ERBSEN-AUBERGINEN DIP

Heute habe ich das dritte Rezept aus meiner grünen Woche für euch vorbereitet – einen super leckeren und total unkomplizierten Erbsen-Auberginen Dip! Der ist nicht nur ganz wunderbar für alle Punkteähler geeignet, sondern auch genau das Richtige für alle Fans gegrilltem Hähnchen mit passendem Dip. Wer mag serviert dazu noch etwas Brot, mir persönlich reicht der frische Dip mit dem zarten Fleisch vollkommen aus.



© katha-kocht!

ZUTATEN ALS DIP FÜR 3-4 PERSONEN:

250g Tiefkühlerbsen

2 Auberginen

1/2 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

1/2 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Auberginen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Blech für ca. 40-45 Minuten in den Backofen schieben.

Die Auberginen aus dem Ofen holen und kurz etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Erbsen für 8-10 Minuten darin köcheln lassen. Sie sollen gar werden aber trotzdem ihre tolle Farbe behalten.

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Für die letzten 3 Minuten zu den Erbsen in den Topf geben. Alles durch ein feines Sieb abgießen und in den Standmixer geben.

Die Haut von der gebackenen Aubergine abziehen und die Aubergine zusammen mit der grob gehackten Petersilie und der geschälten Knoblauchzehe in den Mixer geben. Olivenöl, den Saft von der halben Zitrone, Pfeffer und eine Prise Salz zufügen und alles mixen bis ein gleichmäßiger Dip entsteht.

Den Erbsen-Auberginen Dip mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und in einem passenden Schälchen anrichten.



Viel Spaß beim Dippen!

