

GEGRILLTE AUBERGINE

GEGRILLTE AUBERGINE

Egal ob als Gemüsebeilage oder als Alternative zum Fleisch – diese gegrillte Aubergine schmeckt einfach wunderbar. Dazu etwas Kräuterbutter, die ja zum Grillen ohnehin nie fehlen sollte, und schon steht einem leckeren Grillabend nichts mehr im Wege!



ZUTATEN FÜR 4 SCHEIBEN:

4 Scheiben Aubergine (ca. 0,5cm dick)

2 TL Zitronenöl

1 TL Zitronenpfeffer

1 TL Kräuter der Provence (getrocknet)

1/2 Zitrone

Salz

Die Mengenangaben sind hier als Beispiel für 4 Scheiben vorgeschlagen weil ich 4 Scheiben gegrillt habe. Als Grundregel kann man sagen pro Scheibe knapp 1/2 TL Zitronenöl und auf jede Seite eine Prise Zitronenpfeffer, Kräuter der Provence und Salz.

ZUBEREITUNG:

Je nach Bedarf schneide ich von der Aubergine so viele Scheiben ab wie ich grillen möchte. In diesem Fall sind es 4 Scheiben und jede ist ca. 0,5cm dick.

Die Scheiben lege ich auf einen flachen Teller und gebe auf jede Scheibe ein paar Tropfen Zitronenöl die ich sofort mit dem Finger verteile / einreibe. Wenden und die andere Seite ebenfalls mit Öl einreiben.

Wichtig: Auberginen sind wahre Fettschwämme – sie nehmen die wenigen Tropfen Öl sofort auf und man hat das Gefühl es wäre evtl. zu wenig. Bis man sieht dass die Aubergine etwas Öl abbekommen hat müsste man aber gut und gerne 2 EL Öl auf jede Scheibe geben und bei zuviel Öl wird die Aubergine beim Grillen oder Braten extrem weich und in der Konsistenz fast ein wenig schleimig. Also merken: weniger ist mehr!

Weiter geht es. Wir haben also jede Scheibe von beiden Seiten mit ein paar Tröpfchen Öl eingerieben. Jetzt wird die erste Seite mit Zitronenpfeffer und getrockneten Kräutern der Provence bestreut. Mit Salz würzen und ein paar Spritzer Zitronensaft über den Teller geben. Kurz ruhen

lassen (1 Minute), dann die Scheiben wenden und die andere Seite ebenfalls würzen.



Beiseite stellen bis die Aubergine auf den Grill darf. Ich würde die Aubergine nicht allzu lange vorher vorbereiten weil sie schnell auf den Schnittflächen etwas bräunlich wird. Da können auch die paar Tropfen Zitronensaft nicht viel verhindern.

Wenn es dann soweit ist können die Auberginenscheiben auf den Grill.



Je nach Grill und Geschmack sollten sie dort ca. 4 Minuten von jeder Seite gegrillt werden. Am besten nach Sichtkontrolle arbeiten - die Schnittflächen sollten eine schöne gold-braune Färbung bekommen.



So schmeckt der Sommer!