

MOUTABEL – AUBERGINEN-JOGHURT DIP

MOUTABEL – AUBERGINEN-JOGHURT DIP

Ich kann ja zum Frühstück so ziemlich alles essen – in Dubai habe ich zum Beispiel täglich Humus und Moutabel gefrühstückt. Moutabel war etwas das ich vorher nicht kannte – es handelt sich dabei um einen Auberginen Dip mit Joghurt, Tahini und Zitrone der sich wunderbar mit etwas Weißbrot dippen lässt. Und für alle die zum Frühstück weniger experimentierfreudig sind als ich – als Dip zum Grillen ist er einfach genial!



Zutaten als Dip für 6-8 Personen:

2 Auberginen

1/2 EL Tahini

1/2 Zitrone

150g Joghurt

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Die Auberginen mehrfach mit der Gabel einstechen und bei 180°C im Backofen weich backen. Die fertig gebackenen Auberginen halbieren und mit dem Löffel ausschaben. Den Inhalt der Aubergine mit Tahini, Knoblauch Pfeffer und Salz in den Mixer geben...



... und fein mixen.



Die Paste mit Zitronensaft und Joghurt vermengen. Abschmecken und kurz ziehen lassen.

Bis zum Servieren kalt stellen.

Ein leckerer Dip!

