

Marinierte Auberginen Rezept - Würzige Frucht vom Grill

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	10 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Auberginen
5 EL	Olivenöl
2 TL	Kurkuma
1 TL	Chilipulver
Wenig	Salz

1. Die Auberginen müssen schwitzen! Der Länge nach dünn schneiden und die einzelnen Stücke mit Salz bestreuen. Wenige Minuten warten bis sich Wasserperlen auf den Auberginen gebildet haben. Das Wasser mit einem Haushaltspapier abtupfen.
2. Die Marinade zubereiten: Das Olivenöl mit dem Kurkuma und Chilipulver vermischen. Mit einem Pinsel die Auberginen beidseitig marinieren. Für mindestens 10 Minuten beiseite legen (länger ist beim Marinieren immer besser).
3. Die Auberginen beidseitig grillieren, bis sie zart sind.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
206 kcal	17 g	14 g	2 g