

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Baba Ghanoush auf Süßkartoffel

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Süßkartoffeln
- 1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
- 1 Granatapfel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sesampaste
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 1/2 TL Chili
- 1 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln und die Aubergine waschen und mit einer Gabel rundum Löcher in die Süßkartoffeln und die Aubergine stechen.
3. Die Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, die Aubergine 30 Minuten.
4. Den Granatapfel entkernen. Die Knoblauchzehen schälen und die Zitrone auspressen.
5. Für das Baba Ghanoush die gebackene Aubergine schälen und mit der Sesampaste, Olivenöl, Zitronensaft, den Knoblauchzehen, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili pürieren oder mixen.
6. Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen herausnehmen. Längs aufschneiden und das Baba Ghanoush mit einem Löffel auf die Süßkartoffelhälften geben.
7. Mit den Granatapfelkernen und der Petersilie garnieren.