Mutabbal

Zutaten:

- 2 Auberginen (ca. 600g)
- 4 EL Tahini
- 4 EL Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz

Für das Topping:

- Olivenöl
- Granatapfelkerne
- frische Kräuter

Dazu passt:

- Gemüse-Sticks
- Cracker
- Pita-Brot

Zubereitung:

1. Auberginen waschen & rundum mehrfach mit einer Gabel einstechen, 40 Minuten auf einem Rost backen. Nach 20 Minuten wenden.
2. Auberginen aus dem Backofen nehmen und in einer Schüssel abgedeckt leicht abkühlen lassen. Die Schale kannst du nun leicht mit den Fingern abziehen.
3. Auberginenfleisch zusammen mit den übrigen Zutaten für den Dip in einer Küchenmaschine fein pürieren. Richte den Dip in einer Schale an. Toppe das ganze mit Olivenöl und frischen Kräuter (z.B. Petersilie), sowie Granatapfelkernen.
4. Mit Rohkost (Gurken, Möhren-Sticks, Radieschen, Kohlrabi-Sticks usw.) sowie crackern oder Pita-Brot servieren. Guten Appetit!

Rezept von
kochkind.de

Portionen
8 Kleinkinder &
4 Erwachsene

Küche
Arabisch

Zeitaufwand
50 Min

Aufgaben für kleine Kinderhände
waschen, einstechen, schälen, pürieren, abschmecken