

Auberginen grillen



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Auberginen
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Chiliflocken (für Kinder weglassen)
- 1 TL Zitronensaft
- Petersilie (oder Koriander zum Bestreuen)

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde

Zubereitung:

1. Wasche die Aubergine und trockne sie mit einem Küchentuch ab. Schneide die Aubergine in 0,5 cm dünne Scheiben. Bestreue sie mit wenig (!) Salz und lege sie für 15 Minuten zum Wässern in eine kleine Auflaufform.
2. Mische das Olivenöl mit dem Zitronensaft. Gib den Thymian, Oregano und die gestresste Knoblauchzehe hinzu.
3. Gieße die Auberginen ab und tupfe sie trocken. Mische sie mit der Marinade und lasse

sie darin für mindestens 1 Stunde ziehen.

4. Anschließend kannst du die marinierten Auberginen grillen. Lege sie für 2-3 Minuten direkt auf den Rost und wende sie anschließend. Genauso funktioniert es, wenn du die Auberginen auf das [Raclette](#) legen möchtest.

Möchtest du **Auberginen im Backofen** zubereiten, dann lasse sie abtropfen, lege sie auf ein Rost und schiebe sie für 20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze in den Ofen. Serviere sie mit gehackter Petersilie oder Koriander.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

