



AUBERGINENRÖLLCHEN VOM GRILL

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 100 g Frischkäse (Kuh)
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Joghurt (Kuh)
- 3 EL Hafermilch
- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Pistazien
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Aubergine waschen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Sie sollten dünn genug zum Einrollen sein, jedoch nicht so dünn, dass sie reißen. Für die Marinade Knoblauch fein hacken und mit 1 TL Sojasauce, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Auberginenstreifen beidseitig mit der Marinade bepinseln und für wenige Minuten von beiden Seiten grillen.

Koriander waschen und ein paar Stängel zum Garnieren zur Seite legen. Das Erdnussmus gemeinsam mit Limettensaft, Joghurt, Hafermilch, Sojasauce, Koriander (etwa 5 Stängel) und einem Schuss Wasser sowie einer Prise Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Sauce verarbeiten. Alternativ eignet sich ein hohes Gefäß und ein Pürierstab. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, kann sie mit etwas Hafermilch oder Wasser verdünnt werden.

Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und 2 EL der Sauce verrühren. Die Schale von den Pistazien lösen und die Nüsse hacken. Die gegarten Auberginenstreifen vom Grill nehmen und auf einer Arbeitsfläche verteilen. Einseitig mit der Frischkäsecreme bestreichen und die gehackten Pistazien darauf verteilen.

Zuletzt die Auberginen zu einer Schnecke zusammenrollen und bei Bedarf mit einem kleinen Holzspieß fixieren. Die restliche Sauce mit einem Teelöffel über die Röllchen geben und mit Koriander garnieren.

Rezeptvariation

Die Röllchen lassen sich ebenso gut mit Zucchini anstelle von Aubergine zubereiten. Wer gerade keinen Grillabend geplant hat, kann die Streifen in einer Pfanne garen.

gesund + aktiv informiert

Auberginen sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die vor Zellalterung schützen. Solche, die der Aubergine ihre violette Farbe geben (Anthocyane) sollen sich zudem positiv auf den Blutdruck auswirken und entzündliche Eigenschaften besitzen.

