

Auberginen-Paprika-Creme

Für ca. 6 Portionen

1 Aubergine (ca. 250 g), 1 rote Paprika
 1 Bund Petersilie
 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 1 EL mildes Paprikapulver
 1–2 TL scharfes Paprikapulver
 1 EL Aceto Balsamico
 1 EL Sojasauce (= 1,5 g Salz)

1. Die Aubergine waschen und vom Stielansatz befreien. Die Paprika ebenfalls waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Beide Gemüse grob würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zerschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und vierteln.
2. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch für 2–3 Minuten kräftig andünsten. Dann Paprika- und Auberginenwürfel zugeben und bei großer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten rösten. Nach Bedarf das restliche Öl zugeben und weitere 5 Minuten braten, bis auch die Auberginen kräftig bräunen. Das Paprikapulver zufügen und für 3–4 Minuten weiter braten.
3. Das Gemüsemark mit dem Balsamico und der Sojasauce würzen, die Petersilie zugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Die Creme in eine Schüssel geben, auskühlen lassen und kalt stellen. Bleibt im Kühlschrank bis zu 3 Tage frisch.

Zeit: 25 Min.

Pro Portion: 83 kcal, 6 g F, 5 g KH, 2 g E,
 297,5 mg NaCl, 119 mg Na, 258 mg K
 Pro 100 g: 113 mg Na und 244 mg K

Avocadodip

Für 4 Portionen

1 Bund Basilikum
 3 Stiele Bohnenkraut
 2 reife Avocados, 2 EL Zitronensaft
 1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Basilikum und das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale lösen.
2. Das Avocadofruchtfleisch sofort mit Zitronensaft, grünen Pfefferkörnern und Kräutern in einen Blitzhacker geben und zermusen. Die Avocadocreme mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Varianten: Schmeckt sehr gut mit Koriandergrün statt Basilikum und Bohnenkraut. Milder wird der Dip mit einer Avocado und 100 g Schmand. Eine leckere Vorspeise wird daraus, wenn Sie zum Dip ganze Artischocken mit etwas Weißwein und Wasser kochen – am besten ca. 40 Minuten im Schnellkochtopf, bis sich die Blätter leicht aus den Artischocken ziehen lassen. Diese mit dem Avocadodip warm oder kalt servieren. Der Dip schmeckt auch zu herzhaftem Gebäck.

Zeit: 15 Min.

Pro Portion: 106 kcal, 9 g F, 4 g KH, 1 g E,
 2,2 mg NaCl, 0,88 mg Na, 448 mg K
 Pro 100 g: <1 mg Na und 383 mg K

