

Auberginen

Auberginen haben sich durchgesetzt

☒ Durch die Vielzahl der Anbauländer, die da sind Afrika, die Niederlande und alle Länder am Mittelmeer, sind die Auberginen inzwischen ganzjährig ein günstiges Gemüse. Beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, dass die Auberginen weder zu hart noch zu weich sind, mit der Zeit bekommt man dafür ein Auge, welcher Reifezustand der richtige ist.

Zubereiten kann man Auberginen auf alle möglichen Arten und Weisen, hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Sowohl in Aufläufen wie auch als geschnittene Scheiben, welche paniert und dann gebraten werden, schmeckt die Aubergine sehr gut. Zugleich kann man die Aubergine sehr gut als Füllgemüse verwenden und mit allem möglichen füllen und überbacken, was einem in den Sinn kommt, mag es Hackfleisch oder Schafskäse oder etwas ganz Anderes sein.

Man sollte nur darauf achten, dass man die Auberginen vor dem Kochen nicht einsalzt, sondern dies erst während der Zubereitung macht. Außerdem sollten die geschnittenen Scheiben nicht zu lange liegen, da sie sonst braun werden, dies kann jedoch auch durch ein paar Tropfen Zitronensaft auf die geschnittenen Scheiben vermieden werden.

Da die Aubergine verschwindend gering Kohlenhydrate enthält und kein Fett, ist sie für sehr kalorienbewusste Köche absolut das beste Gemüse. Fettfrei zubereitet schwinden die Pfunde wie

von selbst dabei. Ansonsten enthält die Aubergine die Vitamine B1, B2 und C, sowie Calcium und Eisen. Auberginen eignen sich, wie die Artischocken, hervorragend für einen Antipasti-Teller und sind hier besonders in den Ländern des Mittelmeerraumes für diese Art des Essens sehr beliebt.

Noch ein Tipp von Annemarie:

Bevor ich die Auberginen in Mehl wälze: Schneiden, in eine Schüssel gesalzen legen und mit einem Teller oder einem Küchentrockentuch zudecken. Dadurch werden die Bitterstoffe der Auberginen herausgezogen; den dadurch austretenden Saft abschütten – dann erst in Mehl wälzen und braten.