

Avocado-Auberginen-Dip mit Rote-Rüben-Kartoffel-Wedges

2 große Auberginen (Melanzani)
2 Avocados
2-3 EL gekochte Kichererbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 getrocknete Tomaten (alternativ 1 roter Spitzpaprika)
1/2 Bund Koriander
Saft einer 1/2 Limette oder Zitrone
Senfpulver
etwas frisch geriebener Ingwer
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Olivenöl

Für die Wedges:

2 -3 Rote Rüben
3-4 mittelgroße Kartoffeln
etwas Olivenöl
Salz



Die Auberginen waschen und mit einer Gabel oder einer Messerspitze mehrmals rundherum einstechen.

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen und die Auberginen etwa 40 – 50 Minuten rösten.

Das Fruchtfleisch soll eine weiche Konsistenz haben und die Haut schwarz und wellig sein. Abkühlen lassen dann die Auberginen der Länge nach aufschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.

Knoblauch und Schalotte fein hacken, Auberginen und Avocados grob zerdrücken.

Mit Kreuzkümmel, Schlotte, Knoblauch und den Kichererbsen in der Küchenmaschine zu einer cremigen Konsistenz mixen.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, ebenso den Koriander. Mit Zitronen- oder Limettensaft und den übrigen Gewürzen gut abschmecken.

Wenn der Dip etwas mehr Biss haben soll die Auberginen und Avocados mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die getrockneten Tomaten können im Sommer auch durch würfelig geschnittene Spitzpaprika ersetzt werden.

Für die Wedges Kartoffeln und Rote Rüben gut abwaschen – eventuell schälen – und in Spalten schneiden. Mit etwas Olivenöl und Salz mischen und im Backrohr bei 220 Grad 25 – 30 Minuten braten, bis sie innen weich und außen knusprig sind.

Die Wedges noch heiß mit dem Avocado-Auberginen-Dip servieren.