Bouquet garni : Seite für die Küche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **67 (1996)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Eine Familie mit vielen Gesichtern

VON DER EIERFRUCHT ZUR AUBERGINE*

Als sonnenhungriges Nachtschattengewächs führte sie hierzulande lange Zeit ein Schattendasein. In ihrem Heimatgebiet China und Indien gehört die Aubergine aber ihrer Vielseitigkeit wegen seit Jahrtausenden zur Alltagsküche. Als die Araber diese damals elfenbeinweisse, eiförmige Beerenfrucht Im 13. Jahrhundert nach Europa brachten, fasste sie auch im Mittelmeerraum Fuss. Dass ein Sultan allein beim Anblick eines sinnbetörenden Imam Bayildi, so der türkische Name für den Auberginen-Auflauf, in Ohnmacht gefallen sein soll, zeugt vom Beliebtheitsgrad des Gemüses. A propos Gemüse: Botanisch gesehen zählen Auberginen wie Tomaten und Peperoni zu den Früchten.

Der Reiz der Aubergine liegt weniger im Nährstoffgehalt, sondern in der Anpassungsfähigkeit. So harmoniert das milde und schwammartige Fruchtfleisch mit unzähligen Zutaten, duftenden Kräutern und intensiven Gewürzen.

Hit mit weniger Fett

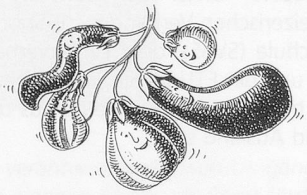
Eine weitere Eigenart der attraktiven Aubergine: Sie ist eines der wenigen Gemüse, das roh nicht gegessen werden soll. Zum einen schmeckt sie ungekocht pappig und fad, zum anderen enthält sie Bitterstoffe, die Magen- und Darmprobleme verursachen können. Ein Tip: Leichtes Salzen entwässert das Fruchtfleisch und entzieht ihm somit die Bitterstoffe. Dadurch wird auch verhindert, dass Auberginen beim Braten zuviel Fett aufsaugen.

Gerade bei der Zubereitungsart sind Vorsicht und Phantasie am Platz. Durch Dünsten in Öl kann dieses farbintensive Gemüse unnötig zur Kalorienbombe verkommen. Auberginen munden auch gegrillt, gefüllt oder als luftiges Soufflé vorzüglich. Und das französische Ratatouille oder der griechische Moussaka findet erst durch die Auberginen zur wahren Vollendung.

Die Aubergine treibt's bunt

Die Ur-Aubergine, die noch heute in Indien und China wild wächst, hatte die Form und Farbe eines Hühnereis. Daraus lassen sich die deutsche Bezeichnung Eierfrucht und der englische Name «eggplant» ableiten. Erst durch Züchtung ist das Gemüse keulenförmig und von dunkelvioletter, eben auberginefarbener, Haut geworden.

Während diese lackglänzenden Exemplare bei uns vorherrschen, findet man in den Anbauländern eine Vielfalt von Farben, Formen und Grössen. Auberginen können ei- und tropfenförmig, aber auch gurken- oder schlangenähnlich sein. Ebenso trifft man grüne, gelbe, orangerote, weisse oder weiss-grün gestreifte. Einzig das Fruchtfleisch ist stets milchigweiss und enthält ebenso weisse essbare Kerne.



Auberginen-Soufflé

(für 4 Personen als Beilage oder Vorspeise, für 2–3 Personen als Hauptgericht mit Reis und Salat)

Zutaten:

2	Auberginen (600 g), der Länge nach halbiert
1/2 Portion	Sauce Béchamel
30 g	Halbfettkäse, rezent, gerieben
2	Eigelb
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
2	Ei-Schnee
wenig	Butter
	Petersilie
	Cherry-Tomaten

Zubereitung

Die Auberginen im Dampfkochtopf auf dem Siebeinsatz 5 Minuten dämpfen. Fruchtfleisch mit 2 Löffeln aus der Schale lösen und 15 Minuten gut abtropfen lassen. Pürieren und mit der Sauce Béchamel vermischen. Käse und Eigelb dazurühren und würzen. Ei-Schnee unterziehen und in eine leicht bebutterte Gratinform giessen. 15 Minuten bei 190 °C überbacken.

Tips:

- Als Vorspeise in Portionen-Förmchen füllen
- Nach dem Backen mit halben Cherry-Tomaten und Petersilie garnieren.

Feurige Auberginen-Paste aus der Kühle

(für 4 Personen als Vorspeise)

Zutaten:

500 g	Auberginen, der Länge nach halbiert
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz
1 KL	Weissweinessig
	Cayennepfeffer
2	Tomaten, in Scheiben geschnitten
½	Salatgurke in Scheiben geschnitten
	Vollkorn-Toast

Zubereitung:

Die Auberginen im Dampfkochtopf auf dem Siebeinsatz 5 Minuten dämpfen. Fruchtfleisch mit 2 Löffeln aus der Schale lösen und 15 Minuten gut abtropfen lassen. Pürieren und pikant abschmekken. Gut verschlossen einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Paste mit Tomaten und Gurken garnieren und Toast dazu servieren.

Tip: Die Paste kann auch als rassiger Dip serviert werden.

Auberginen nach Calabreser Art

(für 4 Personen als Beilage)

Zutaten:

1 grosse	Aubergine, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
	Salz
	Pfeffer
	Thymian
wenig	Butter
2 EL	Wasser
1	Schalotte, feingehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
½	Peperoni, gehackt
25 g	Parmesan, gerieben
2	Fleischtomaten, in Scheiben geschnitten
	Fondor
4 EL	Wasser

Zubereitung:

Auberginenscheiben mit Salz, Pfeffer und Thymian auf beiden Seiten würzen und in eine längliche, leicht bebutterte Gratinform legen. 2 EL Wasser zugeben und 3 Minuten im Mikrowellenofen oder mit Folie abgedeckt 10 Minuten im Backofen bei 200 °C vorgaren.

Schalotte, Knoblauch, Peperoni und Parmesan mischen und auf die Auberginen verteilen. Tomatenscheiben darüber legen, würzen und mit dem Wasser beträufeln.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 Minuten bei 200 °C überbacken.

Tip: Als Vorspeise auf gerösteten Schwarzbrotscheiben anrichten. ■

*Pressedienst Nutrition, Nestlé SA, Flühgasse 17, 8008 Zürich