

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 7

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 zu viel Fett aufsaugen.

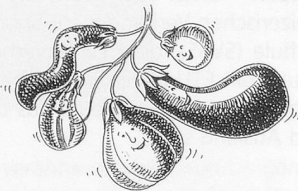
Gerade bei der Zubereitungsart sind Vorsicht und Phantasie am Platz. Durch Dünsten in Öl kann dieses farbintensive Gemüse unnötig zur Kalorienbombe verkommen. Auberginen munden auch gegrillt, gefüllt oder als luftiges Soufflé vorzüglich. Und das französische Rataouille oder der griechische Moussaka findet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

aus 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 schlangenhähnlich sein. Ebenso trifft man grüne, gelbe, orangerote, weisse oder weiss-grün gestreifte. Einzig das Frucht-



fleisch 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
1/2	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 abschmecken. Gut verschlossen einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Paste mit Tomaten und Gurken garnieren und Toast dazu servieren.

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

Auberginen nach Calabreser Art

(für 4 Personen als Beilage)

Zutaten:	
1 grosse	Aubergine, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten
	Salz
	Pfeffer
	Thymian
wenig	Butter
2 EL	Wasser
1	Schalotte, feingehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
1/2	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 Schwarzbrotstücken anrichten. ■

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