

Chakalaka, Baby. Gebackene Aubergine und Zucchini mit Hummus.

Hallo ihr Lieben, Ich hoffe, ihr habt den ersten kleinen Vorgeschmack auf den Sommer gestern genießen können? Einigen Kund*innen war es doch etwas zuu warm und ich gestehe, dass auch mir zum Mittag hin ein wenig die Puste ausgegangen ist. Nadine konnte mich dann auch nur mit Mühe und Not davon abhalten in den Spargelrolli zu klettern – dieser wunderschöne Ort. Dort, wo die Eiswürfel wachsen... offensichtlich leider nur, um den Spargel frisch zu halten. Nicht die Verkäuferinnen. Der Vorschlag ein Schild aufzustellen „Eintritt nur noch mit Eis oder Cocktail.“ wurde leider auch abgelehnt. Hm, ich sollte echt mal lernen mich besser durchzusetzen.

Tatsächlich wollte ein Kunde uns allen sogar ein Eis spendieren. Total süß. Aber tropfendes Eis in der einen und Kartoffeln raussuchen mit der anderen Hand, im laufenden Betrieb hätte sich diese sehr lieb gemeinte Geste, dann wahrscheinlich doch etwas schwierig gestaltet. Aber wir haben auch so tapfer durchgehalten. Mit Sonne im Herzen und Schweiß auf der Stirn, ein super schöner Samstag Markt war's gestern. Schlebusch ist und bleibt einfach mein Herzensmarkt. Liebe Grüße an euch alle. ☐

Das Rezept.

Heute möchte ich euch gern mein absolutes Lieblings Auberginen und Zucchini Rezept zeigen. Mit Hummus überbackene Zucchini /Aubergine.



Schon witzig, dass dieses Rezept bisher noch keinen eigenen Beitrag bekommen hat. Dabei backe ich das bereits seit Jahren und bereite es momentan oft mehrfach die Woche zu. Weil es so unkompliziert, schnell und lecker ist. Im Endeffekt braucht ihr für dieses Rezept, wie der Titel verrät nur zwei Zutaten: Zucchini und/oder Aubergine und ein Portion Hummus. Ich gebe dann gerne noch etwas Chakalaka und Pul Biber Chiliflocken mit dran und bestreue das Gemüse vor dem backen mit ein wenig

Sesam. Nach dem Backen kommen frische Kräuter dazu. Ich nehme meistens Thymian, manchmal Bohnenkraut und seit neustem Minze – denn Minze kombiniert mit herzhaftem ist echt der Knaller.

Die Zucchini sind saftig und cremig, die Auberginen knusprig und würzig. Der Hummus wird beim backen so ganz feinsplittrig knusprig. Das ganze ist einfach eine kleine würzige Aromabombe. Und im Gegensatz zu vielen anderen Auberginenrezepte schmeckt das ganze gehaltvoll und vollmundig, ist dabei aber kein bisschen, fettig oder ölig, eben weil für dieses Rezept eben überhaupt gar kein zusätzliches Fett oder Öl benötigt wird.

Wie ihr auf den Bilder sehen könnt, gab es bei mir dazu gebackene Frühkartöffeln, Brötchen und eine Portion Hummus, extra. Manchmal gibt es auch einfach nur Pommes dazu. Lecker ist auch, wenn man noch etwas veganen Feta (pur oder zusammen mit ein paar getrockneten und mit etwas Öl pürierten Tomaten) auf den Auberginen verteilt und das ganze aufrollt – würzige Auberginenröllchen.

Die Zucchini halbiere ich einfach. Die Auberginen versuche ich in möglichst dünne Scheiben zu schneiden, denn je dünner die Scheiben, desto knuspriger wird's beim backen. Oder anders herum. Je dicker die Auberginenscheiben desto cremiger das Ergebnis.



Cremiger Auberginenauflauf

Für diesen cremigen, veganen Auberginenauflauf mit Tomaten habe ich die Scheiben absichtlich dicker geschnitten. Zum Rezept gelangt ihr, indem ihr auf das Bild klickt.

Ich werde so oft gefragt, wie ich Auberginen zubereite. Ich hoffe wirklich, dass euch dieses Rezept eine leckere Zubereitungsmöglichkeit bietet.

Zum Rezept.

Vegane Gebackene Zucchini / Aubergine mit Hummus überbacken.



Ich empfehle für die Zubereitung kleine bis mittelgroße Zucchini und eher kleinere Aubergine, da sich diese besser in gleichmäßige Scheiben schneiden lassen. Nehmt gerne auch Auberginen die schon etwas weicher sind. Die schmecken am besten.

Zum bestreichen der Auberginen verwende ich meistens einen

gekauften Hummus mit getrockneten Tomaten, alternativ „Pikant“. Ihr könnt natürlich auch jeden anderen Hummus nehmen. Ich habe das Ganze z.B. auch schon mit dem „Gartenkräuter“ Aufstrich vom DM zubereitet. Schmeckt auch, wird aber nicht ganz so knusprig. Der Hummus/Aufstrich sollte halt nur nicht zu kompakt sein, damit er sich gut auf dem Gemüse verstreichen lässt.

Ich weiß nicht warum aber ich verwende für das Rezept meistens einen fertigen Hummus. Zum „so“ essen nehme ich lieber den selbstgemachten. Das Rezept für den Hummus, den ich auf dem Foto seht, findet ihr hier: [Hummus' Queen Africa](#)

Zutaten. Für 1 hungrige Marktfrau.

- 3 mittelgroße Zucchini
- 1 kleinere bis mittelgroße weiche Aubergine
- 1 Portion Hummus, getrocknete Tomate

- Außerdem: Pul Biber, Chakalaka, Sesam, sowie frischer Thymian, Bohnenkraut und Minze

Zubereitung.

Jeweils die Stiel/Blütenansätze vom Gemüse abschneiden. Die Zucchini halbieren. Die Auberginen in möglichst dünne Scheiben schneiden. Beides Schachbrettförmig einritzen. Nach Wunsch dünner oder dicker mit dem Hummus bestreichen.







Mit etwas Chakalaka Gewürz und ein paar Pul Biber Flocken würzen. Mit Sesam bestreuen.

Auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche oder Gitterroste verteilen. Bei Zwei Blechen die Zucchini auf das obere Blech geben.

**Im nicht vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C – 210°C
Umluft/Heißluft backen**

Backzeit ca. 30-35 Minuten.

Zum Ende der Backzeit hin eins, zweimal die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die Zucchini sind fertig wenn der Hummus eine feine Kruste gebildet hat und die Zucchini in der Mitte auseinandergehen, die Auberginen wenn sie an den Rändern anfangen zu bräunen. Bei unterschiedlich dicken Auberginenscheiben die dünneren eventuell früher aus dem Ofen nehmen.

Ich persönlich gehen beim backen der Auberginen gerne bis an die Röstgrenze.

Kurz etwas abkühlen lassen. Danach auf einen Teller geben und mit etwas Thymian, Minze und Bohnenkraut bestreuen. Z.B. zusammen mit Hummus, Brötchen und Frühkartoffeln servieren.

Oder mit Pommes und Tempeh.

...

Bis bald, ihr Lieben.