

KATHLEEN & YVES PACCALET

FOTOS MARC DANTAN

Vergessene Klassiker

Köstliche Rezepte mit alten Gemüsesorten



GERSTENBERG

Die Aubergine

Solanum melongena

Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae)



Violetta di Firenze

Die »Violette aus Florenz« ist eine große, schwere runde Aubergine. Das leuchtende Rosaviolett der leicht gerippten Schale geht am Stielansatz in Weiß über. Das zarte, schmackhafte Fruchtfleisch eignet sich hervorragend für Füllungen oder – in Scheiben geschnitten – zum Braten. Aussaat von Januar bis März in Töpfen, Anzucht-kästen oder im Gewächshaus; Aussaat im April/Mai; Ernte von Juli bis September.

Es gibt Auberginen mit violetter, weißer, grüner, malvenfarbener, orangefarbener oder roter Schale. Das Fruchtfleisch ist stets elfenbeinfarben. Bittersüß wie ein Frühlingsregen in Südfrankreich ist sein leicht mineralischer Geschmack.

Der Name »Aubergine« ist vom katalanischen *alberginia*, vom arabischen *al-bâdinjân* und vom persischen *bâdengân* abgeleitet. In manchen Gegenden, vor allem in Österreich, hat sich der vom italienischen *melanzana* oder vom griechischen *melitzána* abgeleitete Name Melanzani erhalten.

VERGESSEN – WIEDERENTDECKT Bis vor kurzem wurde auf den Märkten nur eine Sorte mit glatten, länglich-ovalen violetten – und ziemlich faden – Früchten angeboten. Inzwischen haben Dutzende alter Kultivare in unterschiedlichsten Formen und Farben wieder Einzug auf unseren Märkten gehalten.

HERKUNFT Die heutige Aubergine ist aus einer in Ostafrika und im Mittleren Osten beheimateten Aubergine hervorgegangen, die man mit anderen Sorten gekreuzt hat, von denen es in Afrika, Indien, China und Indonesien eine Vielzahl gibt. Von Indien und China, wo sie bereits seit 2500 Jahren kultiviert wird, gelangte die Aubergine im Mittelalter durch die Araber nach Nordafrika und Europa. Da man damals glaubte, der Genuss der Frucht mache die Menschen wahnsinnig, gab man ihr den Beinamen *Mala insana* (ungesunder Apfel). Zu den größten Auberginenerzeugern zählen heute China, Indien, Japan, die Türkei, Ägypten und Italien.

ANBAU Auberginen lieben Wärme und humusreiche Böden. Die Samen werden im Februar/März ausgesät und danach in Töpfe, ins Freiland oder ins Gewächshaus gepflanzt. Die Pflanzen werden wie Tomaten an Spalieren hochgezogen und ausgegeizt. Erntezeit ist von Anfang Juli bis Ende September.

LAGERUNG Achten Sie beim Einkauf auf eine glatte, unversehrte Haut und pralles Fruchtfleisch. Die festen, schweren Früchte werden mit zunehmendem Alter bitter. Im Kühlschrank können sie 1 Woche aufbewahrt werden. Zum Einfrieren müssen sie vorher blanchiert werden.

SORTEN In der offiziellen französischen Sortenliste sind etwa 30 Sorten aufgeführt. In ganz Europa gibt es etwa 150. In Asien sind es noch mehr. Im Samenkatalog des französischen Saatguterzeugers Vilmorin-Andrieux waren 1925 unter anderem folgende Sorten gelistet: die Lange Violette, die sehr frühe Aubergine aus Barbentane, die Violette (oder Schwarze) aus Barbentane, die Runde (oder Schwarze) aus China, das Wunder von New York u.v.a. Nicht zu vergessen verschiedene weiße Sorten wie z.B. Dourga oder die Weiße Ovale oder auch Sorten wie die Redonda de Valencia, Giniac, Solara, Violetta di Firenze, Rosa Bianca, Skoutari, Violetta di Napoli, Diamond, Chinese Long oder Thai Long Green. Neuere Sorten sind etwa Baluroi und Bonica.

VERWENDUNG In China und Indien isst man die jungen Früchte als Salat. Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, gelten weiße Auberginen als Heilmittel gegen Diabetes. Man kann sie warm oder kalt servieren, einlegen, grillen, gratinieren, füllen, pürieren etc. Sie ist u.a. Bestandteil von Auberginenkaviar, Ratatouille und Moussaka.

ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE EIGENSCHAFTEN Auberginen sind reich an Mineralstoffen (Kupfer, Kalium, Magnesium), Folsäure, Vitamin B6 und Saponosiden (sie sind dafür verantwortlich, dass die Aubergine beim Kochen so viel Öl aufsaugt). Auberginen wirken harntreibend, abführend, beruhigend und blutdrucksenkend, beugen Krebserkrankungen vor und senken den Cholesterinspiegel.





Violette aus Barbentane

Relativ ertragstarke und robuste Frühsorte mit großen, länglichen dunkelvioletten Früchten (20–25 cm lang), festem Fruchtfleisch und ausgezeichnetem Geschmack. Die Pflanze hat hübsche violette Blüten und große gräuliche Blätter. Die Aussaat erfolgt im April (in Anzuchtkästen oder im Gewächshaus); Erntezeit ist von August bis Oktober.



Redonda de Valencia

Diese spanische Sorte wurde zu einer Zeit »erfunden«, als die Gemüsegärten im Südosten Spaniens noch klein waren und man dort ohne chemische Dünger und Pestizide auskam. Die mittelgroßen, fast runden und leicht gerippten violetten Früchte haben einen ausgeprägten Auberginengeschmack. Aussaat (in Töpfen oder Anzuchtkästen) zu Beginn des Frühjahrs; anschließend Aussaat; Ernte im Sommer.

Bianca

Die Schale dieser ovalen Sorte hat normalerweise eine rosaweiße Färbung. Die Früchte sollten möglichst jung gegessen werden und eignen sich hervorragend für Ratatouille. Aussaat im März/April in Töpfen; Aussaat Mitte Mai; Ernte 5 Monate nach der Aussaat. Die Pflanzen bevorzugen tiefgründige, gut durchlüftete und humusreiche Böden sowie sonnige Standorte. Sie müssen wie Tomaten gewässert und ausgegärt werden.



Rezepte

Auberginenrouladen mit Mozzarella

(auf dem Foto rechts)

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 1 Std.

Zutaten

2 Auberginen (z.B. Violette aus Barbentane)

2 Tomaten (z. B. Green Zebra)

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe, durchgepresst

300 g Mozzarella

je 1 TL Basilikum, Thymian, Rosmarin, gehackt

Zubereitung

Den Backofengrill vorheizen.

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. In einer kleinen Schüssel Olivenöl mit Salz, Pfeffer und der Knoblauchzehe verrühren.

Die Auberginenscheiben damit bepinseln, auf beiden Seiten jeweils 2–3 Min. unter dem Backofengrill rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 °C herunterschalten.

Den Mozzarella in kleine Stifte schneiden. Jede Auberginenscheibe mit Mozzarellastiften und 1 Tomatenviertel belegen, mit den Kräutern bestreuen und aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken und in eine große feuerfeste Form schichten.

Die Rouladen für einige Minuten in den Backofen geben, bis der Käse schmilzt. Zum Aperitif servieren.

Auberginen mit Tomaten-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 1 Std. 45 Min.

Zutaten

2 große Auberginen (z.B. Violette aus Barbentane)

Salz

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

frische Kräuter (z.B. Thymian,

Rosmarin, Koriandergrün)

Pfeffer

100 g Tomaten

Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe



Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch herauslösen; dabei etwa 8 mm Fruchtfleisch stehen lassen. Die Hälften mit Salz bestreuen, mit der Schnittfläche nach unten auf eine Platte legen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Kräuter waschen, fein hacken und mischen. Tomaten enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Knoblauch, Auberginen- und Tomatenfruchtfleisch dazugeben, mit Pfeffer würzen. Das Gemüse etwa 15 Min. bei relativ starker Hitze schmoren lassen, bis es vollkommen trocken ist.

In einer kleinen Schüssel 2 EL Olivenöl mit der Brühe und den Kräutern verrühren.

Die Auberginenhälften mit Küchenpapier trocken tupfen, mit dem Gemüse füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Mit der Kräuterbrühe begießen.

35–40 Min. im Backofen garen.

Weißer Auberginen mit Minze

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 50 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

3 weiße Auberginen (z.B. Bianca; ca. 600 g)
Salz
2 Zweige frische Minze
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
2 EL Olivenöl
Balsamico-Essig

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer Platte mit Salz bestreuen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und hacken, die Minze fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen. Auberginen und Knoblauch etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze darin braten, bis die Auberginen weich und leicht gebräunt sind. Dabei laufend wenden. Mit Pfeffer würzen und in einer Schüssel etwas abkühlen lassen.

Mit etwas Balsamico-Essig beträufeln, mit der Minze bestreuen, noch einmal abschmecken und lauwarm servieren.

Auberginensalat mit Eiern und Mayonnaise

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 55 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

3 violette Auberginen (z.B. Violetta di Firenze; ca. 600 g)
grobes Meersalz
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Basilikum
Saft von 2 Zitronen
Pfeffer
2 Eier, hart gekocht
4 EL Mayonnaise

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Den Knoblauch schälen und durchpressen. Basilikum waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Auberginen 5 Min. in kochend heißes Wasser legen, abgießen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln, den Knoblauch hinzufügen und mit Pfeffer würzen. Den Salat vorsichtig durchmischen und 30 Min. durchziehen lassen.

Die Eier schälen und würfeln. Die Mayonnaise unter die Auberginen ziehen. Den Salat noch einmal abschmecken und mit den Eierwürfeln bestreuen.

Gegrillte Auberginen

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 35 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

1 weiße und 1 violette Aubergine (z.B. Bianca und Violette aus Barbentane)
grobes Meersalz
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
5 EL Olivenöl
Sojasauce
Salz, Pfeffer
5 Basilikumblätter, fein geschnitten

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit grobem Salz bestreuen, 30 Min. Wasser ziehen lassen und trocknen.

Den Backofengrill vorheizen. Den Knoblauch mit 4 EL Olivenöl und etwas Sojasauce verrühren. Die Auberginenscheiben damit bepinseln und unter dem Backofengrill auf jeder Seite 7–8 Min. grillen.

Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum bestreuen.

Gegrillte Auberginen mit gelbem Stierhorn-Paprika

Für 6 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 45 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

4 violette Auberginen (z.B. Violette aus Barbentane)
Salz
3 gelbe Paprikaschoten »Corno di Toro Giallo«*
je 2 Zweige Basilikum, Minze, Petersilie
4 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Die Paprikaschoten waschen, von Kernen und Häutchen befreien und der Länge nach in breitere Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen. 3 Zehen fein hacken, die vierte halbieren.

Den Backofengrill vorheizen. In einer kleinen Schüssel gehackten Knoblauch, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Knoblauchöl bepinseln. Portionsweise auf einem Backblech verteilen und auf jeder Seite 8 Min. grillen.

In der Zwischenzeit eine feuerfeste Form mit den Knoblauchhälften ausreiben und mit etwas Olivenöl einfetten. Die Paprikastreifen im restlichen Olivenöl anbraten. Sobald sie weich sind, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenscheiben und Paprikastreifen abwechselnd in die Form schichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit den fein geschnittenen Kräutern bestreuen und abkühlen lassen.



Rezepte

Sautierte Auberginen auf Spaghetti

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 55 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

400 g Auberginen
grobes Meersalz
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 EL gehackte, glatte Petersilie
500 g Spaghetti
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit grobem Salz bestreuen, 30 Min. Wasser ziehen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen und Knoblauch darin in etwa 15 Min. goldbraun braten. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung im Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Die Auberginen darauf anrichten und alles sofort servieren.

Panierte Auberginenscheiben

Für 4 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 35 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit + 1 Std. Ruhezeit

Zutaten

2 violette Auberginen (z.B. Violetta di Firenze)
Salz, Pfeffer
2 Eier
2 EL Mehl
4 EL Paniermehl
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 30 Min. Wasser ziehen lassen und anschließend sorgfältig trocken tupfen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Paniermehl ebenfalls auf tiefe Teller verteilen. Die Auberginenscheiben einzeln zunächst im Mehl wenden, danach durch die Eimischung ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden.

Die Scheiben auf ein großes Küchenbrett legen und 1 Std. kühl stellen.

Öl in einer großen Sauteuse erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise auf jeder Seite 3 Min. frittieren. Fertige Scheiben in eine feuerfeste Form legen und bis zum Servieren im 150 °C heißen Backofen warm halten. *Verfeinern Sie die Auberginenscheiben vor dem Frittieren mit Gewürzen, z.B. mit 5-Gewürze-Pulver, Ingwer oder Chili.*

Eingelegte Auberginen mit Knoblauch und Minze

Für 6 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 1 Std.
+ 6 Std. Ruhezeit

Zutaten

5 Knoblauchzehen
4 braune Schalotten
600 ml Weinessig
8 frische Minzeblätter
1 Zweig Rosmarin
6 weiße Auberginen (z.B. Weiße Ovale)
Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Msp. getrockneter Oregano

Zubereitung

Knoblauch und Schalotten schälen, die Knoblauchzehen mit einem spitzen Messer einstechen. 1 l Wasser mit Essig, Knoblauch, Schalotten, 6 Minzeblättern und Rosmarin zum Kochen bringen. 20 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien, der Länge nach vierteln und die Viertel je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Essigmischung erneut aufkochen lassen und die Auberginen 10 Min. darin kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel mit Olivenöl übergießen. Den Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze gut vermengen. Oregano untermischen. Restliche Minze fein hacken und darüberstreuen. Die Auberginen vor dem Servieren 6 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Auberginengratin mit Ziegenfrischkäse

Für 6 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 1 Std. 20 Min.
+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

2 Auberginen (z.B. Violetta di Firenze)
Salz
6 Kartoffeln (z.B. Ceil de Perdrix)
2 Knoblauchzehen
2 große süße Zwiebeln (z.B. Cevennen-Zwiebeln)
4 große Andenhorn-Tomaten
3 weiße Zucchini
250 g Ziegenfrischkäse (z.B. Tomme de chèvre)
Olivenöl
Pfeffer
Butter
150 g Parmesan, gerieben
fein geschnittenes Basilikum

Zubereitung

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Die ungeschälten Kartoffeln 10 Min. kochen, kurz abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken. Die Tomaten enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zucchini waschen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Tomaten, Knoblauch und Ziegenkäse dazugeben. Leicht salzen und pfeffern und das Ganze 15 Min. köcheln lassen. Die Auberginen trocken tupfen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und nacheinander jeweils eine Schicht Zucchini, Tomatenmischung, Kartoffeln, Tomatenmischung und Auberginen einfüllen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Auberginen abschließen. Das Basilikum darüber verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit dem Parmesan bestreuen.

Das Gratin 35–40 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens garen. Einen gemischten Salat dazu servieren.

Das Gratin nach Belieben mit 1 Prise gemahlenem Ingwer verfeinern.



Auberginenaufbau mit Ananastomaten

(auf dem Foto links)

Für 6 Personen

Zubereitung und Kochzeit: 1 Std. 40 Min.

+ 30 Min. Entwässerungszeit

Zutaten

3 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Prise getrockneter Oregano

5 Auberginen (z.B. Violetta di Firenze,
Diamond oder Thai Long Green)

4 Ananastomaten

1 Bund Basilikum, fein geschnitten

300 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Den Knoblauch schälen. 1 Zehe zerdrücken, die restlichen fein hacken. Olivenöl mit der zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Die Tomaten enthäuten und in dickere Scheiben schneiden.

Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen, mit dem aromatisierten Öl bepinseln und in einer Pfanne in kleinen Portionen auf jeder Seite in 3–4 Min. goldbraun braten. Eine Auflaufform mit dem aromatisierten Öl einfetten. Eine Schicht Auberginenscheiben einfüllen und mit Knoblauch und Basilikum bestreuen. Eine Schicht Tomatenscheiben darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Den Mozzarella mit Pfeffer würzen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis sämtliche Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluss sollten Tomaten- und Mozzarellascheiben bilden.

Den Auflauf etwa 35 Min. im Backofen garen. Mit Basilikumblättern garnieren.