



AUBERGINE



LAGERN

Auberginen sind kälteempfindlich. Bewahren Sie sie im Gemüsefach des Kühlschranks auf, am besten in ein Küchentuch eingeschlagen. Gekochte Auberginen lassen sich gut einfrieren.

SAISON

In Deutschland werden von Juni/Juli bis Oktober Bio-Auberginen geerntet. Da Auberginen sehr viel Wärme benötigen, werden sie kaum in großem Maßstab angebaut. Bio-Auberginen importiert man daher häufig aus wärmeren Ländern wie Spanien.

PASST ZU

Zucchini, Paprika, Tomate, Blumenkohl, Mangold, Rucola, Chili, Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, Pasta, Lamm, Hähnchen, Fisch, Gegrilltem.

Durch Veredelung sind Auberginensorten heute weniger bitter als noch vor 15–20 Jahren. Das ist schade für diejenigen, die der Meinung waren, dass gerade die Bitterkeit der Aubergine ihren Charakter gab, und super für alle, die Auberginen aus genau diesem Grund gemieden haben.

Um die Bitterkeit zu mildern, wird Ihnen in vielen Kochbüchern, die ein paar Jahre auf dem Buckel haben, empfohlen, die Auberginstücke leicht zu salzen, mindestens 30 Minuten ziehen zu lassen, die Stücke mit Küchenpapier abzutupfen und dabei die austretende, bräunliche Flüssigkeit aufzunehmen. Was den Geschmack angeht, macht die Salzprozedur also keinen großen Unterschied zu heutigen Auberginen. Allerdings wird die Konsistenz fester, weil die gesalzene und leicht gepresste Aubergine bei der Zubereitung nicht so viel Fett oder andere Flüssigkeiten aufnimmt.

Das weiße, poröse und milde Fruchtfleisch der Aubergine muss zubereitet werden, um richtig zur Geltung zu kommen.

Da Auberginen zu fast 94 Prozent aus Wasser bestehen (im Vergleich zu Gurken mit 96 Prozent), kann es sich manchmal lohnen, die Kerne in der Mitte zu entfernen, um mehr Biss zu erreichen. Die Haut kann man ohne Weiteres mitessen. Wenn Sie die Absicht haben, Auberginenpüree zuzubereiten, können Sie das Fruchtfleisch einfach auskratzen, nachdem die Aubergine gekocht wurde. Sie können die geschälten Fleischstücke auch goldbraun braten und pürieren.

Sobald Sie eine Aubergine anschneiden, oxidiert das Fruchtfleisch und bekommt braune Flecken. Dagegen brauchen Sie nichts zu unternehmen, denn nach der Zubereitung wird die Aubergine ohnehin braun.

< Aubergine mit Knoblauch, Thymian, Ziegenkäse, Rucola und Zitrone.