

Die Aubergine gewinnt durch ihre Vielseitigkeit und die wertvollen Inhaltsstoffe immer mehr Freunde und Anhänger in der gesunden Küche. Um ihr volles Aroma zu genießen, darf man jedoch mit Fett nicht geizen.

Text: Annette Weinzierl

Bunter



Weltenbürger

Die Aubergine (*Solanum melongena*) ist zwar rund um den Globus zuhause. Man kennt sie aber vor allem in der chinesischen, türkischen, thailändischen und italienischen Küche. Besonders beliebt ist das Gemüse bei den Buddhisten. In vielen Rezepten der «Lo-Han-Küche», die ihren Ursprung in den Klöstern Chinas und Tibets hat, wird das Fruchtgemüse verwendet. In der Thai-Küche sind die langen grünen Sorten sehr beliebt, die sich ideal für Salate eignen. Auch eine Vielzahl an türkischen Gerichten basiert auf dem Geschmack von zartem Auberginenfleisch, der zusammen mit Tomaten, Öl und exotischen Gewürzmischungen seine Vollendung findet. Gegrillt, geschmort oder gebacken findet das Fruchtgemüse als Hauptbestandteil zahlloser Gerichte seinen Platz und ist heute auch in unseren Breiten nicht mehr aus der vegetarischen Küche wegzudenken. Sie ist für Gesundheitsbewusste ein wahrer Segen, denn sie hat lediglich 70 Kilojoule pro 100 Gramm. Zudem wirkt sich das Gemüse positiv bei Rheuma und Nierenleiden aus, fördert die Gallensekretion und senkt den Cholesterinspiegel.

Der Weg nach Europa

Die Heimat der Aubergine ist nicht genau bekannt. Es wird vermutet, dass die Frucht aus Indien stammt, wo sie schon seit mehr als 4000 Jahren angebaut wird. Laut alten Quellen wurde das Gemüse bereits 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung in China gewerbsmäßig angebaut und gezüchtet. Es besteht jedoch kein Zweifel darüber, dass die Eierfrucht schon in ganz Asien verbreitet war, bevor sie durch die Araber im 13. Jahrhundert nach Europa kam.

Überlieferungen besagen, dass die Aubergine aufgrund ihres hohen Wärmebedarfs vorerst nur im Süden angebaut werden konnte. Daher ist wahrscheinlich auch der Name «Spanisches Ei» abzuleiten. Im Westen wurde die Aubergine mit ziemlicher Skepsis betrachtet und in

einigen Regionen wurde die Frucht sogar als «Sodomsapfel» verteufelt.

Da die Aubergine sehr lange als Zierpflanze angesehen wurde, dauerte es noch viele Jahrzehnte, bis sich das Gemüse als Lebensmittel durchsetzen konnte. In der Mitte des 16. Jahrhunderts hielt die Aubergine ihren Einzug in Italien, wo sie auch heute noch angebaut und kultiviert wird. Später kam die Eierfrucht im Austausch gegen ihre Verwandten Tomate, Kartoffel und Paprika auch nach Amerika.

Damals ein «Dollapfel» – heute ein Genuss

Lange wurde die Aubergine wegen ihres bitteren Geschmacks von den früheren Kulturen abgelehnt. Die Aubergine galt sehr lange als «mela insana», was «krankmachender Apfel» bedeutet. Aus «mela insana» wurde später «Melanzana».

In Zentraleuropa trug sie zu Unrecht den Namen «Dollapfel». Lange brauchte die subtropische Pflanze, die zur Familie



Auberginenblüte:
Lange Zeit als Zierpflanze gezüchtet

Foto: Arco Images

Nützliche Küchentipps

Olivenöl verfeinert das Aroma

Auberginen schmecken roh nach nichts, deshalb müssen sie immer gedünstet, gebraten oder gegrillt werden. Da die Auberginen keinen besonderen Eigengeschmack besitzen, benötigen sie in erster Linie ein qualitativ gutes Olivenöl. Die meisten Aromastoffe der Aubergine sitzen direkt unter der Schale und können sich erst durch das Garen so richtig entfalten. Durch die Verbindung von Olivenöl und den Aromastoffen der Aubergine kommt die geschmackliche Note erst richtig zur Geltung.

Ideal zu Tomaten und Kräutern

Da Auberginen sehr leicht Aromen annehmen, können sie ideal mit Tomaten kombiniert werden. Zusammen mit Tomaten geschmort

schmecken sie besonders gut. Auberginen lassen sich auch gut mit Mittelmeerkräutern kombinieren, wie beispielsweise Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin.

Kauf und Lagerung!

Das Gemüse sollte beim Einkauf frisch sein und eine einwandfreie dunkel glänzende, glatte und pralle Haut aufweisen. Der Stängelansatz sollte grün und frisch aussehen, dann ist die Aubergine es auch. Das Gemüse sollte möglichst frisch verarbeitet werden; müssen Sie es dennoch einlagern, dann wickeln Sie das Gemüse locker in einen Plastikbeutel ein und legen es in das Gemüsefach des Kühlschranks. Die Lagerungszeit im Gemüsefach beträgt etwa 5 bis 6 Tage.



Roh ist sie ungeniessbar, gekocht schwammig und fade: Erst mit Öl, gegrillt oder gebraten, entfaltet die Aubergine ihr nussartiges Aroma

Foto: Avenue Images

der Nachtschattengewächse (Solanaceae) gehört, um sich in Europa als wertvolles Gemüse mit ihren kulinarischen Vorzügen durchzusetzen.

Es gibt sie in zahlreichen Variationen, ihre Stammform jedoch trug nur weisse oder gelbe Früchte von der Grösse eines Hühnereis. Die kleinen weissen bis weissgelblichen Gebilde gaben ihr den Namen «Eierfrucht», im englischen «eggplant». Neben der Bezeichnung «Eierfrucht» wird sie in Italien und in Österreich auch «Melanzane» genannt.

In unseren Breiten sind hauptsächlich die dunkelvioletten, länglich-ovalen Sorten bekannt. In Asien und Südeuropa ist die Vielfalt an Sorten mit ihrer einzigarti-

gen Farbenpracht unüberschaubar gross. Es gibt gelbe, weisse, orangerote, grüne, grünweisse und marmorierte Auberginen. Die hellgrünen und zweifarbig marmorierten Sorten werden hauptsächlich in Indien und im asiatischen Raum angeboten. Auch in der Form sind unterschiedliche Varianten zu erkennen, wie kugelig, gurkenförmig, keulenförmig, schlangenförmig, länglich und eierförmig.

Das «spanische Ei» liebt mediterranes Klima

Die Aubergine ist botanisch gesehen eine Beere. Für ihr Wachstum benötigt das Fruchtgemüse warme klimatische Ver-

hältnisse und Temperaturen zwischen 25 und 30 Grad. In den südeuropäischen Ländern wächst es im Freien und wird von Juni bis Oktober geerntet. Die einjährige Pflanze kann bis zu 1,50 Meter hoch werden. Ihre Blätter sind lang gestielt, gelappt bis oval-eierförmig. Die Unterseite der Blätter sind filzig behaart. Die Blüten der Aubergine sind rosa, bläulich bis dunkelviolet und ähneln sehr denen der Kartoffelpflanze. Nach der Blüte entwickeln sich aus den einzelnen Blütenständen ein bis zwei Früchte.

Das Fruchtgemüse erhält seine dunkle Färbung von den in der Schale eingelagerten wasserlöslichen Pflanzenfarbstoffen, den Anthocyanen, die zur Gruppe der Flavonoide gehören. Bei allen Sorten findet sich am Stiel der fünfzipfelige Blütenkelch, der bei der Ernte zum Schutz der Pflanze belassen wird. Das schwammartige Fruchtfleisch, in das die flachen zwei bis vier Millimeter grossen bräunlichen Samen eingebettet sind, ist dagegen gelblich-weiss und relativ saftarm.

Auberginen sind sehr gesund

Die Frucht hat einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf und ist hervorragend ge-

Infobox

Literatur zur Aubergine

- Münzing/Ruef: «Kursbuch gesunde Ernährung», Heyne Verlag, 2000, ISBN: 3-453-12256-9, Fr. 18.–
- Adam: «Zucchini und Auberginen» Weltbild-Verlag, 2005, Sonderausgabe, ISBN: 3-8289-1200-1, Fr. 9.95
- «Aromatisch und frisch – Sommerküche mit Tomaten», Nebel Verlag, 2000, ISBN: 3-89555-321-2, Fr. 8.50
- Bross-Burkhardt: «Tomaten, Paprika, Auberginen & Co. – Pflanzen – Pflegen – Geniessen», BLV Verlag, 2006, ISBN: 3-8354-0041-X, Fr. 15.60

Links zum Thema

- www.lebensmittellexikon.de
- www.lebensmittellexikon.de/a0000150.php
- www.ernestopauli.ch/essen/kochtips/auberginen.htm

Auberginenrezepte im Internet

- www.marions-kochbuch.de/index/0449.htm
- www.rezepte.li/cat.php?aid=5881&title=Aubergine

Das ist drin

Vitamine in Milligramm pro 100g		Mineralstoffe		Nährstoffe in Gramm pro 100g	
A	0,007	Natrium	3,0	Eiweiss	1,2
D	0	Kalium	224	Fett	0,2
E	0,03	Kalzium	13	Kohlenhydrate	2,5
K	0,00005	Magnesium	11	Ballaststoffe	2,8
B ₁	0,04	Phosphor	21	Kilojoule	72,0
B ₂	0,04	Schwefel	9		
Niacin	0,6	Chlor	55		
B ₆	0,08	Eisen	0,42		
Folsäure	0,031	Zink	0,28		
Pantothen säure	0,23	Kupfer	0,09		
Biotin	0,0005	Mangan	0,19		
B ₁₂	0	Fluor	0,02		
C	5,0	Jod	0,001		

Quelle: www.mediatime.ch

Foto: Irisblende.de

eignet für Linienbewusste oder solche, die es werden wollen. Sie fördert die Verdauung und hat eine entzündungshemmende Wirkung auf den Darm. Das Gemüse verflüssigt zähen Schleim und wirkt sich insgesamt positiv auf den Stoffwechsel aus.

Personen, die ein Magengeschwür oder zu viel an Magensäure haben, sollten die Aubergine mit Vorsicht geniessen.

Das Gemüse bietet sich als ideale Kost für Diabetiker und Rheumatiker an. Sie hat bei 100 Gramm verzehrbarem Anteil einen Gehalt von nur 0,2 Gramm Fett und ist daher ein energiearmes Lebensmittel für alle, die unter Übergewicht leiden. Ihr hoher Anteil an fettlöslichen Ballaststoffen kann das gefährliche LDL-Cholesterin binden und senken.

Die Schutzstoffe «Terpene»

Zu den wichtigen Inhaltsstoffen der Aubergine gehören die Terpene. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenfarbstoffe (siehe auch «Natürlich» 5-2004), die in dem Gemüse vorhanden sind. Sie gelten als wichtige Schutzstoffe, die eine krebshemmende Wirkung besitzen sollen. Auberginen haben zudem einen hohen Gehalt an Kaffeesäure, die antibakteriell und antioxidativ wirkt. Die wichtigen Vitamine B₁, B₂ und B₆ der Aubergine sitzen hauptsächlich unter der Schale, weshalb die Frucht nicht geschält werden sollte. Zum Roh-Essen eignet sich das Fruchtgemüse nicht, da es zu Durchfall, Erbrechen und Magenschmerzen führen kann. Verantwortlich dafür ist das Alkaloid «Solanin», das sich erst beim Kochen verflüchtigt.

«GOÛT-MIEUX»-REZEPTE MIT AUBERGINEN

Alle Rezepte für zwei Personen

Auberginesüpli mit Minze und Joghurt

6 Vorspeise-Portionen
500 g Aubergine, in Würfeli
1 grosse Zwiebel, fein geschnitten
3 Stk. Knoblauchzehe, gehackt
1 rote Peperoni, entkernt, in Würfeli
20 g Olivenöl
1 Chilischote, in Ringli
1 Bund Pfefferminze, nur Blätter
1 l Bouillon
1 Vollmilchjoghurt natur, 180 g
Salz, Pfeffermühle
Saft von einer Zitrone

Garnitur
Minzeblatt, Crôutons

Zubereitung:

Alles bis auf Minzeblätter im Olivenöl anschwitzen. Bouillon dazugeben, weich kochen, Minze dazugeben mit Mixstab pürieren. Joghurt dazu geben, abschmecken, nochmals aufmixen, eventuell durch Sieb passieren. Nur noch kurz erhitzen, vor dem Servieren mit Minzeblatt und Crôutons garnieren.

Auberginen-Bruschetta mit bunten Peperoniwürfeli

Zum Apéro 3 Stück
oder als Vorspeise mit Salat

Zubereitung:

1 Weissbrotscheibe (Baguette) mit etwas Olivenöl goldgelb im Ofen backen mit 1 KL Aubergine-Tapenade bestreichen. 1 EL 3-farbige Peperoniwürfeli 3 mm mit etwas Zitronensaft und 1 KL Olivenöl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Bruschetta anrichten.

Aubergine-Tapenade

3 kg Auberginen halbieren, im Ofen garen und aushöhlen

500 g schwarze Oliven

300 g Kapern

200 g Sardellen

200 g Knoblauch

6 dl Olivenöl extra vergine

mit Auberginenfleisch eine feine Paste herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Gläser abfüllen, mit Ölschicht bedecken. Ist im Kühlschrank 3 Monate haltbar.

Auberginesüpli



Rezeptfotos: Thomas Vogel

Rezepte von umweltbewussten Köchen

Mit dem Label «Goût Mieux» werden Gastronomiebetriebe ausgezeichnet, die Wert legen auf biologische und fair gehandelte Produkte, einheimische, frische und selbstverständlich tier- und umweltgerechte Zutaten. Exklusiv für «Natürlich» lüpfen «Goût Mieux»-Köche den Pfannendeckel und verraten ihre besten Rezepte.

Für diese Ausgabe hat René Hofmann, Koch im Aarehof in Wildegg AG, seine liebsten Auberginen-Rezepte verraten.

Im «Goût Mieux»-Gastroführer sind die über 70 bis heute mit dem Label ausgezeichneten Betriebe aufgeführt und beschrieben. Der Gastroführer ist erhältlich unter

www.goutmieux.ch



Natürlich geniessen im Restaurant.



Auberginenröllchen

Quiche mit Fetakäse, Oliven und Kapern

ca. 150 g Blätter- oder Kuchenteig
150 g Auberginen, in 5 mm dicke Scheiben (ungeschält)
0,5 dl Tomatensaft, dick eingekocht
50 g Fetakäse, in Stückli gebrochen
2 Oliven, entsteint und in Ringli geschnitten
15 g Kapern
3 Zweige Rosmarin
3 g Knoblauch, gehackt

Guss

1 Ei
1 dl Rahm
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Etwas Olivenöl zum Ausfetten der Form, auf ausgefettete Form Teig auslegen, mit Gabel einstechen. Tomatenpuree auf Boden verteilen. Auberginen schön darauflegen. Käse-Oliven, Kapern, Rosmarinadeln darauf verteilen. Guss auf Auberginen giessen und im Ofen bei 200 Grad 25 bis 30 Min. backen.

Auberginenröllchen auf Pasta mit Chili, Zitronenthymian und Limonenöl

Zubereitung:

1 Aubergine ca. 250 g in 3–4 mm dicke Längsscheiben schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl goldgelb braten mit Aubergine Tapenade bestreichen und einrollen. Je 10 rote und grüne Chiliringli, 180 g Pasta zum Beispiel Penne, Tagliatelle, Orecchiette al dente kochen. 5 Zweige Zitronenthymian gezupft, 1 Zitronensaft, 1 dl Limonenöl zusammen vermengen. frisch geriebener Parmesan nach Wunsch.

Tipp: Auberginenanschnitte in Würfeli schneiden, kurz anbraten und mit dem Chili unter die Pasta mischen

Auberginen-Brot-Salat an Tomatenvinaigrette

Vorspeise

150 g Auberginenwürfeli in 30 g Olivenöl goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken

12 dünne Baguettescheiben in etwas Olivenöl goldgelb braten
1 Knoblauchzehe, gehackt
6 EL Olivenöl
40 g Fetakäse oder Mozzarella in Stückli schneiden
8 Basilikumblätterstreifen
6 schwarze Oliven, entsteint und in Ringli geschnitten
1 rote Zwiebel, in feine Streifen schneiden
15 g Rucolablätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette

2 grosse Fleischtomaten, ca. 400 g, häuten, entkernen und in feine Würfeli schneiden
1 Schalotte, fein geschnitten
grobes Meersalz, Pfeffer
extra vergine Olivenöl
alter Balsamicoessig
eine Vinaigrette herstellen
alles miteinander mischen in tiefen Teller anrichten

Variante

mit Parmaschinken garnieren

Auberginen-Piccata auf Tomatenrisotto

8 grosse Auberginenscheiben, 1 cm dick (80 g) mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden.

Zubereitung:

In aufgeschlagenem Ei und etwa 60 Gramm geriebenem Parmesan panieren. Im Olivenöl langsam goldgelb braten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tomatenrisotto anrichten und mit Basilikum garnieren. ■

Quiche

