

Katalonien Tourismus

Klassiker der Katalanischen Küche: A wie Albergínies

Eva Hakes · Friday, March 23rd, 2018

Katalanisch kochen: A wie Albergínie oder Aubergine

Auberginen sind ein Inbegriff der mediterranen Küche. Dabei stammen sie ursprünglich wohl aus Asien, wo sie bereits seit mehr als 4000 Jahren angebaut werden. Nach Europa gelangte die Aubergine erst im 13. Jahrhundert. Zunächst wurde sie hier von den in Andalusien lebenden Mauren kultiviert, damals noch in hühnereiförmigen weißen oder gelben Varianten. Deshalb verpassten die Mauren dem damals noch neuartigen Gemüse den schlichten Namen Eierpflanze, auf arabisch „*al-bādīnjān*“ und unter diesem Namen begann die Aubergine ihren kulinarischen Siegeszug durch Europa. Vorher machte sie aber erst einmal Halt in Katalonien. Aus „*al-bādīnjān*“ wurde die *Albergínie* und die verblieb zunächst einmal auf der Iberischen Halbinsel und inspirierte die traditionelle katalanische Küche zur Kreation immer wieder neuer Köstlichkeiten. Erst im 15. Jahrhundert erreichte die Eierfrucht das heute ebenfalls als Auberginenhochburg bekannte Italien und hielt von dort aus Einzug in die Küchen von ganz Europa.



Das ist umso faszinierender, wenn man bedenkt, dass Auberginen zu satten 93 Prozent aus Wasser bestehen! Mit gerade einmal 17 Kalorien pro 100 Gramm sind sie eigentlich auch ein echtes Diätmüse - erst ihre üblicherweise sehr leidenschaftliche Liaison mit Olivenöl macht die Aubergine zum eher gehaltvollen Genussstück.

Falls Sie also gerade abnehmen möchten, empfehlen wir, Auberginen zum Beispiel gemeinsam mit Zucchini, Tomaten und Zwiebelchen in der Pfanne zu dünsten.

Für alle, die es etwas üppiger und genussvoller lieben, stellen wir Ihnen hier zwei Klassiker der Katalanischen Küche vor, bei denen Auberginen die Hauptrolle spielen.

Foto: gastoteca.cat



Albergínies al Forn

KLASSIKER DER
KATALANISCHEN KÜCHE

Überbackene Auberginen

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 4 reife Tomaten
- 200 g geriebener Käse, z.B. Gouda
- Knoblauch
- Petersilie
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Auberginen in 1cm dicke Stücke schneiden. Die geschnittenen Tomaten mit Knoblauch, gehackter Petersilie, Öl und Pfeffer mischen und in der Pfanne anbraten, bis die Tomaten gar sind. Die Auberginen in eine Ofenform geben und auf jedes Stück einen Löffel der Tomatenzubereitung geben. Kurz bevor die Auberginen fertig gebacken sind, den geriebenen Käse hinzufügen und goldbraun gratinieren.



Albergínies farcides

KLAASSIKER DER
KATALANISCHEN KÜCHE

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 2 Eier, hartgekocht
- 100g Semmelbrösel
- 1 Schuß Milch
- 100g geriebener Käse
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden. Das Fruchtfleisch mit dem Messer einschneiden. Die Auberginen nun anbraten, bis sie eine goldene Färbung angenommen haben.

Das Fruchtfleisch herauslösen, kleinschneiden und beseite stellen.

Die Zwiebeln anbraten, dann das Hackfleisch hinzufügen und weiter anbraten.

Ei, Semmelbrösel und einen Schuß Milch hinzufügen und köcheln lassen. Zum Schluss auch die beiseite gestellten Auberginenstückchen hinzufügen.

Das Ganze nun mit Pfeffer und Salz abschmecken und in die Auberginen füllen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen gratinieren.

