



Melanzane alla menta - Aubergine mit Minze

Ein süditalienisches Antipasto, das vor allem in Kalabrien beliebt ist. Aubergine, gewürzt mit frischer Minze, Olivenöl und Essig für einen milden Säureton. Nicht zwingend als Zutat, aber sehr gut schmeckt ein dünner Belag aus leicht knusprig angeröstetem Paniermehl auf den Auberginen.

Pfefferminze, mit einem hohen Mentholgehalt ist zu scharf und eignet sich nicht für dieses Rezept. Besser ist die marokkanische Minze oder die hiesige Apfelminze, sie enthalten nur wenig Menthol und liefern trotzdem viel frischen Geschmack.

Zutaten

250g Aubergine
1 Zweig frische Apfelminze
2 Knoblauchzehen
3El helles Paniermehl
Olivenöl
weisser Balsamico
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aubergine zu 5mm dicken Scheiben schneiden, beidseitig mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen, danach mit Haushaltspapier trocknen.

Das Salzen löst das Wasser im Fruchtfleisch, das bewirkt, dass die Aubergine beim Anbraten deutlich weniger Öl aufsaugt.

Nicht zu knapp Olivenöl in eine Bratpfanne geben. Knoblauchzehen schälen, längs halbieren, zerquetschen (mit einem Pfannenboden daraufrösten) zum Öl geben, dünsten bis sie leicht braun werden, dabei ein paar mal wenden. Knoblauch aus der Pfanne nehmen.

Auberginenscheiben auf beiden Seiten im Olivenöl braten bis sie weich sind und leichte Röstspuren zeigen. Nach dem Wenden leicht pfeffern.

Paniermehl in 2-3EI Olivenöl unter stetigem Wenden anrösten bis es haselussbraun ist. Sogleich vom Herd ziehen, da es sehr schnell zu dunkel wird. Auskühlen lassen.

Apfelminze fein hacken und unter das ausgekühlte Paniermehl mischen.

Paniermehl mit der Minze auf den Auberginenscheiben verstreichen.

2EI Olivenöl mit 2EI Balsamico vermischen und über die Auberginenscheiben giessen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Garnieren mit kleinen Minzeblättern und Tomatenschnitzen.





