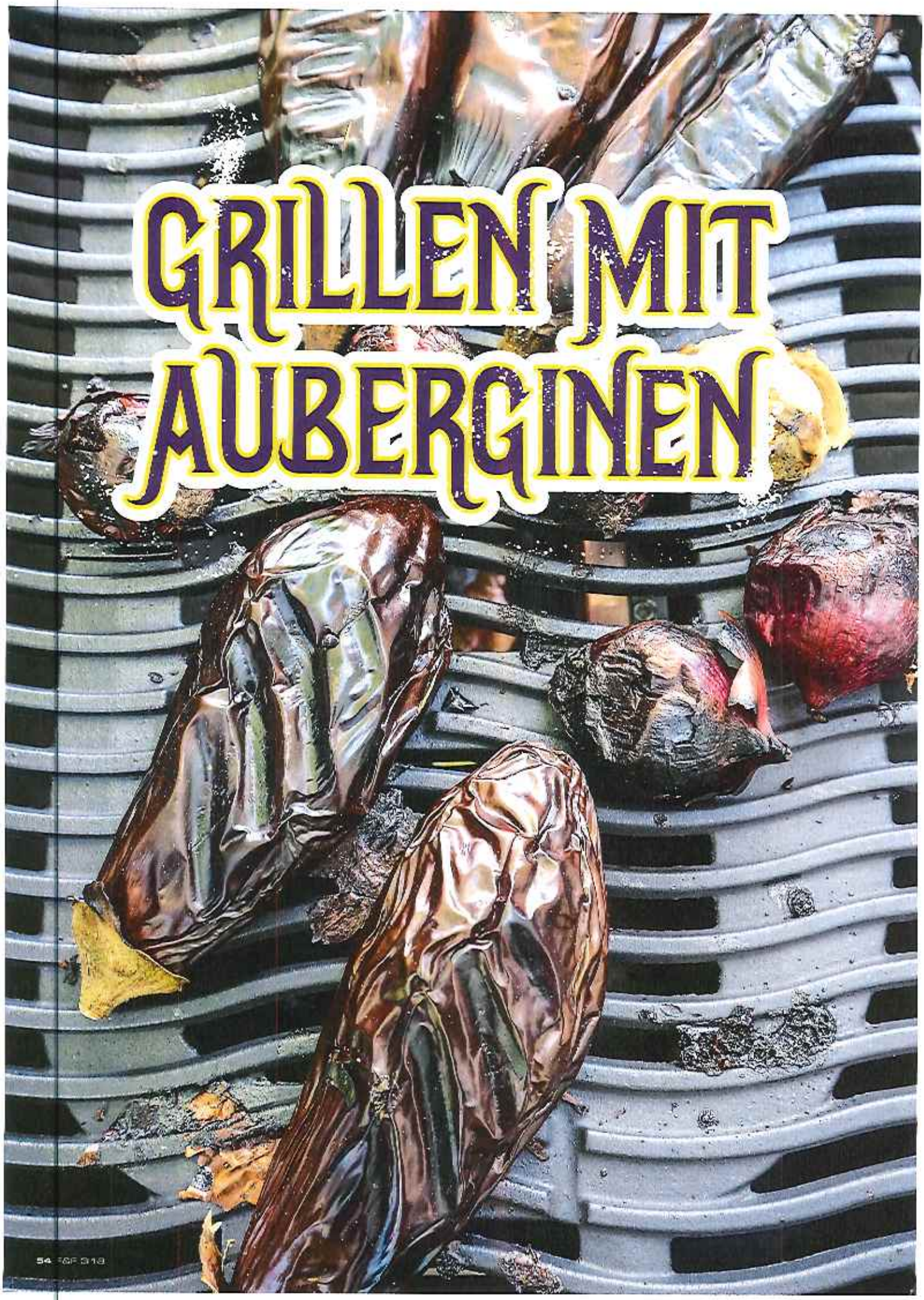
GRILLEN MIT AUBERGINEN



Sie ist dunkelviolett, sie glänzt und sie ist aus den Küchen der Mittelmeerländer und des Nahen Ostens nicht wegzudenken: die Aubergine. Ungewürzt eher langweilig und roh gegessen sogar eine gefährliche Angelegenheit, läuft sie gedämpft, sautiert, frittiert, gekocht, gebraten oder gegrillt und mit frischen Kräutern und pikanten Gewürzen abgeschmeckt geschmacklich zur Höchstform auf. Für FIRE&FOOD setzt sich Profikoch und -grillmeister Metin Calis kreativ mit der Eierfrucht auseinander. Sein kulinarischer Stil ist von der traditionellen osmanischen Küche geprägt, die einen Schmelztiegel unterschiedlichster Kulturen darstellt. Ein Erfahrungsschatz, der sich auch in seinen Rezepten entdecken lässt.

Wenn es im Sommer so richtig heiß ist, mögen wir es leicht und locker – und dass nicht nur, wenn es um das eigene Outfit geht. Auch beim Grillen und Barbecue darf es kulinarisch gerne etwas leichter werden – und da sind Auberginen ideal. Das wasserreiche, kalorienarme Fruchtgemüse ist überaus anpassungsfähig und schmeckt solo gegrillt und mit etwas Kräutern, Knoblauch und Olivenöl eingelegt als Antipasto. Zusammen mit weiteren Gemüsen ist es in einem Ratatouille oder im Moussaka ein Küchenklassiker. Als cremiger Dip mit Zitrone peppt die Aubergine gegrillte Lammkoteletts oder geröstetes Baguette auf und mit Hackfleisch, Reis oder Bulgur gefüllt und mit Käse überbacken ist sie ein kulinarisches Highlight. Auberginen bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser, sie enthalten wichtige B-Vitamine und Folsäure und sind reich an Mineralstoffen wie Kalium. Ursprünglich kommt das Gemüse wohl aus Ostasien. Als Nachtschattengewächs (Solanacea) ist es eng mit Tomaten und Kartoffeln verwandt. Die Haut ist meist rot- bis schwarzviolett gefärbt, und beim Einkauf sollte man darauf achten, dass sie glatt, fest und glänzend ist. Ein knackig grüner Stielansatz zeugt von Frische. Ist die Aubergine reif, gibt die Schale auf leichten Daumendruck etwas nach. Weist das Fruchtfleisch braune Flecken auf, ist das Gemüse zu lange gelagert worden oder überreif – und das macht es bitter. Gegen Bitterstoffe hilft das Einsalzen vor der Zubereitung, da das Salz diese entzieht. Allerdings wurden in den modernen Züchtungen die Bitterstoffe immer weiter reduziert, so dass diese Aufgabe meist entfällt. Doch das Salz entzieht dem Fruchtfleisch auch Wasser und sorgt dadurch dafür, dass es sich beim Braten nicht zu stark mit Öl vollsaugt und durch das Garen nicht zu weich wird. Bevor es dann auf den Spieß, in die Marinade oder direkt auf den Grillrost geht, sollte das Gemüse vorher noch kurz mit einem Küchentuch trockengetupft werden. Generell ist es vorteilhafter, Auberginen erst kurz vor dem Gebrauch aufzuschneiden, da sie schnell braun werden.

Lecker und (trotzdem) gesund

Das Fruchtfleisch ist mit weichen Kernen durchsetzt, die mitgegessen werden können. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schale der Aubergine glänzend und unversehrt ist und der Stiel frisch und grün aussieht. Aufbewahrt wird das wasserreiche Gemüse an heißen Sommertagen am besten im Gemüsefach des Kühlschranks, bei gemäßigteren Außentemperaturen fühlt es sich aber auch im Keller oder in der Speisekammer recht wohl und kann für ein paar Tage gelagert werden. Es lohnt sich nicht nur aus geschmacklichen Gründen, die Aubergine regelmäßig in den eigenen Speiseplan einzubauen, die gesundheitlichen Aspekte sind ebenfalls nicht gering zu schätzen. Zum einen enthält sie pro 100 Gramm 92,6 Gramm Wasser und das macht sie äußerst kalorienarm. Zum anderen verfügt die glänzende lila Schale über große Mengen des Farbstoffs Anthozyan, der eine antioxidative Wirkung hat und freie Radikale bindet. Außerdem enthalten Auberginen B-Vitamine und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, die wichtig für Haut, Haare und Energiestoffwechsel sind. Die vielen Ballaststoffe helfen dabei, andere Nährstoffe besser aufzunehmen. Im rohen Zustand enthält die Aubergine allerdings das gefährliche Alkaloid Solanin, das Vergiftungserscheinungen hervorrufen kann – aber wer kommt schon auf den Gedanken, sie roh zu verspeisen. Spätestens beim ersten Bissen nimmt die mehlige Konsistenz die Lust auf mehr. Will man die Aubergine ohne Schale zubereiten, schält man sie oder überbrüht sie wie Tomaten. Metin Calis grillt sie kräftig rundherum und löffelt dann das gegarte Fruchtfleisch aus der Schale. Das vorherige Anpieksen sorgt dafür, dass die Schale durch die Hitze nicht platzt und das heiße Fruchtfleisch nicht ungewollt herausspritzt.

Mediterranes Gemüse – und trotzdem aus der Region!

Die Aubergine ist eine Freundin des Sommers und mag es gerne warm. Doch auch wenn Deutschland nicht gerade für sein tropisches Klima bekannt ist, nimmt die Eierfrucht immer öfter nur einen kurzen Weg auf sich, um in unsere Supermarkt-Regale zu gelangen. Denn nach Spanien und Mexiko sind die Niederlande der größte Exporteur des Gemüses mit der glänzenden Schale. Dort wird es in Treibhäusern angebaut, um die optimalen Reifebedingungen zu schaffen. Die Saison beginnt im April und endet im September. Und in Deutschland erntet man ebenfalls Auberginen, sie werden seit einiger Zeit in manchen Gärtnereien in Süddeutschland angebaut und im großen Stil mittlerweile in Brandenburg. Genauer gesagt in den Gewächshäusern der Werder Frucht GmbH am Standort Fretzdorf bei Wittstock, wo die Pflanzen auf etwa 0,5 Hektar unter Glas wachsen. Dort liegen die Temperaturen bei 16 bis 21 Grad Celsius die ersten Setzlinge – etwa 15 bis 20 Zentimeter groß – kamen Ende Februar in den Boden. Zum Erntebeginn haben die Sorten „Kylie" und „Angela" eine Größe von etwa einem Meter erreicht und die Früchte

Johannes Lachmann, Betriebsleiter bei Gartenbau Havelle in Fretzdorf, kontrolliert die Auberginen der Sorte Angela, die bis zu 400 Gramm schwer werden kann

sind zwischen 225 und 350 Gramm schwer und etwa 20 Zentimeter lang. Pro Pflanze wachsen ca. 100 bis 120 Auberginen heran, die mit der Ernteschere viermal in der Woche abgeschnitten werden. Bis zum Herbst sollen nach Unternehmensangaben bis zu 140 Tonnen an Berliner Supermärkte gehen.

Wer über ein Hochbeet, eine geschützte Terrasse oder einen Balkon verfügt, kann den Anbau zu Hause versuchen. Für kleine Balkone eignen sich spezielle Züchtungen im Kleinformat, wie beispielsweise die Miniauberginen „Pinstripe" und „Ophelia", da sie sich mit wenig Platz begnügen. Aber auch herkömmliche Sorten fühlen sich aufgrund ihres hohen Wärmebedarfs in Töpfen und Gefäßen recht wohl. Das Gemüse kann ab Februar aus Saatgut herangezogen oder als fertige Pflanzware nach dem letzten Frost ausgepflanzt werden. Für zügiges Weiterwachstum sind Nachttemperaturen von über 15° C notwendig und ein fruchtbarer, durchlässiger Boden, der mit Kompost angereichert wurde. Regelmäßiges Gießen und monatliches Düngen sorgen ebenfalls dafür, dass bald die ersten eigenen Auberginen geerntet und auf dem Grill verarbeitet werden können. Die Rezepte von Metin Calis laden nicht nur überzeugte Veggie-Liebhaber dazu ein, sich mit der glänzenden Eierfrucht häufiger kulinarisch zu beschäftigen.

Ein Wort zu Metins FIRE&FOOD-Rezepten:
Für ein perfektes Geschmackserlebnis setzt Metin seine Gerichte aus verschiedenen, einzeln zubereiteten Komponenten von A bis Z zusammen.

Bis zu 120 Auberginen wachsen an einer Pflanze heran

Metin Calis ist ein sympathisch-kreativer Küchenkünstler und Entertainer. In seinen Dinner-Menü-Shows „Sofra Del Sol – die Sonnentafel" schlägt der gebürtige Heidelberger mit türkischen Wurzeln eine kulinarische Brücke über den Bosporus mitten in unsere europäische Seele. Der ausgebildete Koch und Küchenmeister ist ein ausgeprägter Food-Nerd, der seinen Kochstil als mediterran-orientalisch bezeichnet und sich von der türkischen, armenischen, arabischen sowie von der jüdischen Kochkultur inspirieren lässt. www.metincalis.de

Glossar:
Nefis = wunderbar, herrlich, köstlich
Patlıcan = Aubergine
Baba = Vater, hier als Wortspiel zu Babo
Nar ve Tahin = Granatapfel und Tahin (Sesammus)
Zeytinyağli Yemekler = Olivenöl
Meze = kleine Köstlichkeiten

Auberginen Nefis

mit roten Zwiebeln, Basilikum, Datteln & Mandeln

Zubereitung:

A: Auberginen rundherum anstechen und über direkter Hitze grillen. Dabei regelmäßig wenden. Sobald die Auberginen weich sind, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Dieses mittelfein hacken und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen.

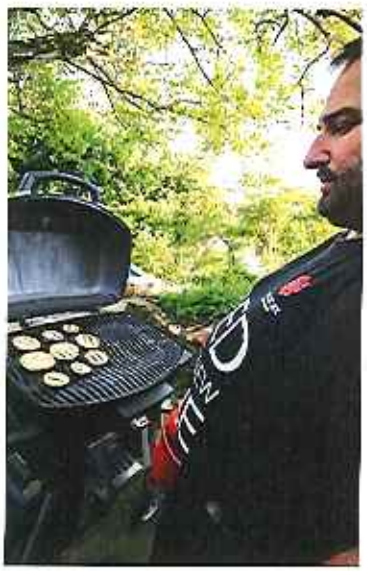
B: Baguettescheiben beidseitig über direkter Hitze grillen und in mundgerechte Stücke schneiden.

C: Die Zwiebeln ungeschält bei 140 bis 160 °C etwa 30 Minuten oder nach Bedarf länger direkt grillen und dabei regelmäßig wenden. Nach dem Grillen den Wurzelansatz abschneiden und die Zwiebeln herausdrücken. Danach in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen.

D: Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen.

E: Basilikum, Datteln und Mandeln dem Gericht beigeben. Alle Komponenten (A – E) zusammenfügen und das Ganze mit Olivenöl, Granatapfelsirup, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Zucker abschmecken.

Metins BBQ-Tipp: Wer mag, kann das geröstete Baguette nach dem Grillen mit Knoblauch abreiben oder mit in der Schale gegrilltem Knoblauch, der nach dem Grillen geschält und fein gehackt wird, das Gericht verfeinern.



Zutaten:

A: 6 Auberginen
6 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von ½ Zitrone
Salz

B: 10 dünne Baguette-Scheiben

C: 4 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 EL Granatapfelsirup
Salz, Zucker

D: 2 rote Zwiebeln
Saft von ½ Zitrone
Salz, Zucker

E: 2 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten
10 Datteln, jeweils geachtelt
4 EL Mandeln ohne Schale, geröstet und grob geschnitten

Zutaten:

A: 6 Auberginen
8 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz

B: 2 Metzger- bzw. Gemüsezwiebeln
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
Saft von ¼ Zitrone
Salz

C: 4 EL stichfester Joghurt, 10% Fett
4 EL Schmand, 24% Fett

D: 4 EL gerösteter Knoblauch (im asiatischen Feinkosthandel erhältlich)
Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Cumin

E: 2 EL Blattpetersilie, grob gehackt
12 Kirschtomaten, Strunk entfernt und geviertelt
6 EL gelbe Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten

Zubereitung:

A: Auberginen rundherum anstechen, über direkter Hitze grillen und dabei regelmäßig wenden. Die Schale wird dabei tief schwarz. Sobald die Auberginen weich sind, diese halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Die ausgehöhlten Schalen beiseitestellen, in ihnen wird das Gericht zum Schluss angerichtet. Das Fruchtfleisch grob hacken und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen.

B: Zwiebeln ungeschält bei 140 bis 150 °C etwa 30 Minuten oder nach Bedarf länger direkt grillen und dabei regelmäßig wenden. Die Schale wird hierbei stellenweise schwarz. Nach dem Grillen den Wurzelansatz abschneiden und die Zwiebeln herausdrücken. Danach in kleine Stücke schneiden, marinieren und würzen.

C: Beides glattrühren, beim Anrichten je eine Nocke oben auf das Gericht geben.

D: Knoblauch trocken in einer Pfanne erhitzen und mit den restlichen Zutaten würzen. Beim Anrichten auf die Nocke geben. Alle Komponenten (A – E) bis auf Punkt C und D zusammenfügen und das Ganze mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Metins BBQ-Tipp: Thymian gibt dem Gericht eine weitere interessante Note. Granatapfelsirup passt auch.

Metin Calis: „Imam bayıldı ist türkisch und heißt so viel wie ‚Der Imam fiel in Ohnmacht'. Es ist ein bekanntes vegetarisches Gemüsegericht aus gefüllten, geschmorten Auberginen und viel Olivenöl. Der Legende nach soll der Imam, als er das Gericht zum ersten Mal probierte, aufgrund des äußerst köstlichen Geschmacks entzückt gewesen sein, bzw. soviel davon gegessen haben, dass er umfiel. Im Türkischen ist das Wort „bayıldı" doppeldeutig zu verstehen, es bedeutet sowohl „entzückt" als auch „in Ohnmacht gefallen". Daher also der Name. Imam bayıldı gehört zu den leichten und schmackhaften Gemüsegerichten, die man warm als Hauptgericht oder kalt als Meze genießen kann. Für die Zubereitung empfiehlt es sich, besonders gutes, kaltgepresstes Olivenöl zu verwenden."

Imam bayıldı

Der Imam fiel in Ohnmacht

Zubereitung:

A: Von den Auberginen jeweils den Strunk entfernen, jede der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese beidseitig über direkter Hitze grillen. Sobald sie gar sind, in einen Behälter geben und mit den restlichen Zutaten marinieren.

B: Zutaten vermengen und bei Bedarf abschmecken. Knoblauchzehe vor dem Servieren entnehmen.

C: Röstzwiebeln trocken in einer Pfanne erhitzen und mit den restlichen Zutaten würzen. Beim Anrichten oben auf das Gericht geben.

Alle Komponenten (A – D) bis auf Punkt C zusammenfügen und das Ganze mit Sojasauce, Granatapfelsirup, Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Metis BBQ-Tipp: Trocken eingelegte schwarze Oliven passen vorzüglich dazu. Geriebene Tonkabohne verfeinert das Aroma um eine weitere Nuance. Chili verleiht der Marinade eine pikante Note.

Zutaten:

A: 6 Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone

B: 12 EL Sojasauce
- 4 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 2 EL Tamarinden-Paste
- 1 EL Granatapfelsirup
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, angeknackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Zucker

C: 6 EL Röstzwiebeln
- Salz, Isot, Sumak, Chili, Anis

D: 8 Feigen ohne Stiel, geviertelt
- 2 EL Minze, grob geschnitten
- 1 EL Korinthen, blanchiert

Auberginen Nar ve Tahin

mit Sesammus, Granatapfelsirup & Staudensellerie

Zubereitung:

A: Auberginen rundherum anstechen, über direkter Hitze grillen und dabei regelmäßig wenden. Während des Grillen erhält die Aubergine durch die Schale das typisch rauchige Aroma. Wenn die Auberginen weich sind, diese halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, grob hacken und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen.

B: Zwiebeln ungeschält bei 140 bis 160 °C etwa 30 Minuten direkt grillen und dabei regelmäßig wenden. In der Schale gegrillt bleiben Zwiebeln schon saftig. Nach dem Grillen den Wurzelansatz abschneiden und die Zwiebeln herausdrücken. Danach in kleine Stücke schneiden, marinieren und würzen.

C: Beides glattrühren und beim Anrichten je eine Nocke oben auf das Gericht geben.

D: Staudensellerie schälen und Fäden ziehen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und würzen.
Alle Komponenten (A – E) außer Punkt C zusammenfügen und das Ganze mit Olivenöl, Zitronensaft, Tahin, Granatapfelsirup, Isot, Sumak, Chili, Anis, Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss über das fertig angerichtete Gericht etwas Granatapfelsirup und Tahin geben.

Metins BBQ-Tipp: Minze gibt dem Gericht weiteres mediterranes Flair. Gerösteter weißer sowie schwarzer Sesam sind eine bekömmlich schmackhafte und Granatapfelkerne eine willkommene, erfrischende Zutat.

Zutaten:

A: 6 Auberginen
8 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Tahin (Sesammus)
Granatapfelsirup
Salz, Zucker

B: 2 Metzger- bzw. Gemüsezwiebeln
2 EL Olivenöl
Saft von ¼ Zitrone
Salz, Zucker, Isot, Sumak, Chili, Anis

C: 4 EL stichfester Joghurt, 10% Fett
4 EL Schmand, 24% Fett

D: ½ Stange Staudensellerie
Salz, Zucker

E: 1 EL Blattpetersilie, fein geschnitten
2 EL Staudensellerie helle Blätter, grob geschnitten

Auberginen Pattiean

mit Gewürzjoghurt & Minze

Zubereitung:

A: Beidseitig über direkter Hitze grillen.

B: Zutaten glattrühren, mit den Gewürzen abschmecken und auf den gerösteten Baguettescheiben mittig anrichten.

C: Auberginen rundherum anstechen, auf direkter Hitze grillen und dabei regelmäßig wenden. Die Auberginen blähen sich während des Grillens etwas auf. Wenn sie weich sind, dann halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten marinieren und würzen. Als Nocke auf dem Gewürzjoghurt anrichten.

D: Minze auf die Auberginen-Nocke geben.

Metins BBQ-Tipp: Geröstetes Baguette nach dem Grillen mit Knoblauch abreiben. Zusätzlich noch Minze zum Gewürzjoghurt geben, sie verleiht dem Ganzen ein weiteres feines mediterranes Aroma.

Zutaten:

A: 16 dünne Baguetten-Scheiben
B: 6 EL stichfester Joghurt, 10% Fett
6 EL Schmand, 24% Fett
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Cumin, Zimt, Cardamom
C: 3 Auberginen
3 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz
D: 16 Blatt frische Minze