

Steckbrief Aubergine



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis September**

Inhaltsstoffe

- **B-Vitamine**
- **Folsäure**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium und Phosphor
- Bestehen zu 90% aus Wasser

Empfehlung

Genau wie Tomaten enthalten unreife Auberginen hohe Mengen des gesundheitsschädlichen Solanins und sollten daher nicht verzehrt werden. Lässt sich die Frucht leicht eindrücken und hat eine pralle, matt glänzende Schale, ist sie reif.

Schon gewusst?

- Man bezeichnet Auberginen auch als Eierfrucht oder melanzani. Ursprünglich kommen Auberginen aus Indien.
- Wir kennen Auberginen meist als längliches, dunkelviolettes und glänzendes Gemüse. Tatsächlich gibt es aber in vielen Varianten, z.B. in weiß, rosa, gelb, orange und gestreift.



In der Küche: Aubergine



Lagerung

- Kühl und dunkel gelagert ca. **10 Tage** lang haltbar
- Auberginen sind sehr **kälteempfindlich** und bekommen im Kühlschrank braune Flecken
- ideale Lagertemperatur ist **10-13°C**
- Nicht neben Birnen oder Äpfeln lagern – sie strömen das Reifegas Ethylen aus und lassen die Aubergine schnell weich und fleckig werden; zum Nachreifen noch unreifer Exemplare kann man sich diesen Effekt aber zu Nutze machen

Vorschläge zur Verwertung

- Gedünstet, gegrillt, gebraten oder geschmort als Beilage
- Moussaka zusammen mit Kartoffeln, Tomaten und (vegetarischem) Hackfleisch
- Ratatouille zusammen mit Zucchini, Tomate und Paprika
- Baba Ganoush – ein Dip aus Aubergine und Sesampaste
- Gefüllt und im Ofen gebacken

Empfehlung

Wer Auberginen knusprig anbraten möchte, sollte die klein geschnittene Frucht vorher mit Salz bestreuen und 30min in einem Sieb ziehen lassen. So wird überschüssiges Wasser herausgezogen und die Aubergine saugt in der Pfanne nicht so viel Fett auf. Wird die Aubergine gekocht und mit anderem Gemüse kombiniert wird, ist dieser Schritt nicht nötig.

