

# MINI-AUBERGINE

Die **Mini-Aubergine** (auch Eierfrucht genannt) ist mit nur 5-7 cm Größe die kleine Schwester der Aubergine. Sie gehört wie auch die Kartoffel oder die Tomate zu den Nachtschattengewächsen. Sie ist länglich geformt und hat eine sehr glatte, glänzende und schwarzviolette Schale. Unter der Schale befindet sich ein weißes und mit essbaren, kleinen Kernen durchzogenes Fruchtfleisch. Der richtige Reifegrad ist erreicht, wenn die Frucht auf leichten Fingerdruck nachgibt und die Schale glatt, glänzend und fleckenfrei ist.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# MINI-AUBERGINE

## VERWENDUNG

Mini-Auberginen können aufgrund des enthaltenen Solanins nicht roh verzehrt werden. Die Garmethoden sind jedoch vielfältig: Braten, Gratinieren, Grillen, Schmoren. Die Mini-Aubergine z.B. waschen, den grünen Blattkranz entfernen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Mini-Aubergine z.B. in Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Das Salz entzieht der Mini-Aubergine dabei Wasser und Bitterstoffe. Für die anschließende Weiterverarbeitung die Scheiben mit Küchenpapier abtupfen.

## Wussten Sie schon ...

... dass sich Mini-Auberginen sehr gut für die fettarme Küche eignen? Ob als Suppe, Dip, Gemüsebeilage oder gefüllt und im Backofen gebacken – lecker und leicht gehen hier Hand in Hand.

# TOMATEN-MINI-AUBERGINEN-SUPPE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

10 Mini-Auberginen  
5 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
500 g passierte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
je ½ Bd. frischer Thymian  
und Oregano

## ZUBEREITUNG

Die Mini-Auberginen und die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Dann die Zwiebel häuten, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Nun die Mini-Auberginen und die Tomaten dazugeben und kurz mitgaren. Die passierten Tomaten und einen halben Liter Wasser zufügen, nach Belieben würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit den Kräutern abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 115 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 7 g Fett

## TIPP

Die von den Mini-Auberginen beim Braten aufgenommene Menge Fett lässt sich durch das vorherige Salzen, Abtupfen und Wenden in Mehl vermindern!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit · Lagerung

Die Mini-Aubergine ist nur wenige Tage lagerfähig. Sie sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Anbauland

Südafrika

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
18	1,3 g	0,2 g	2,6 g