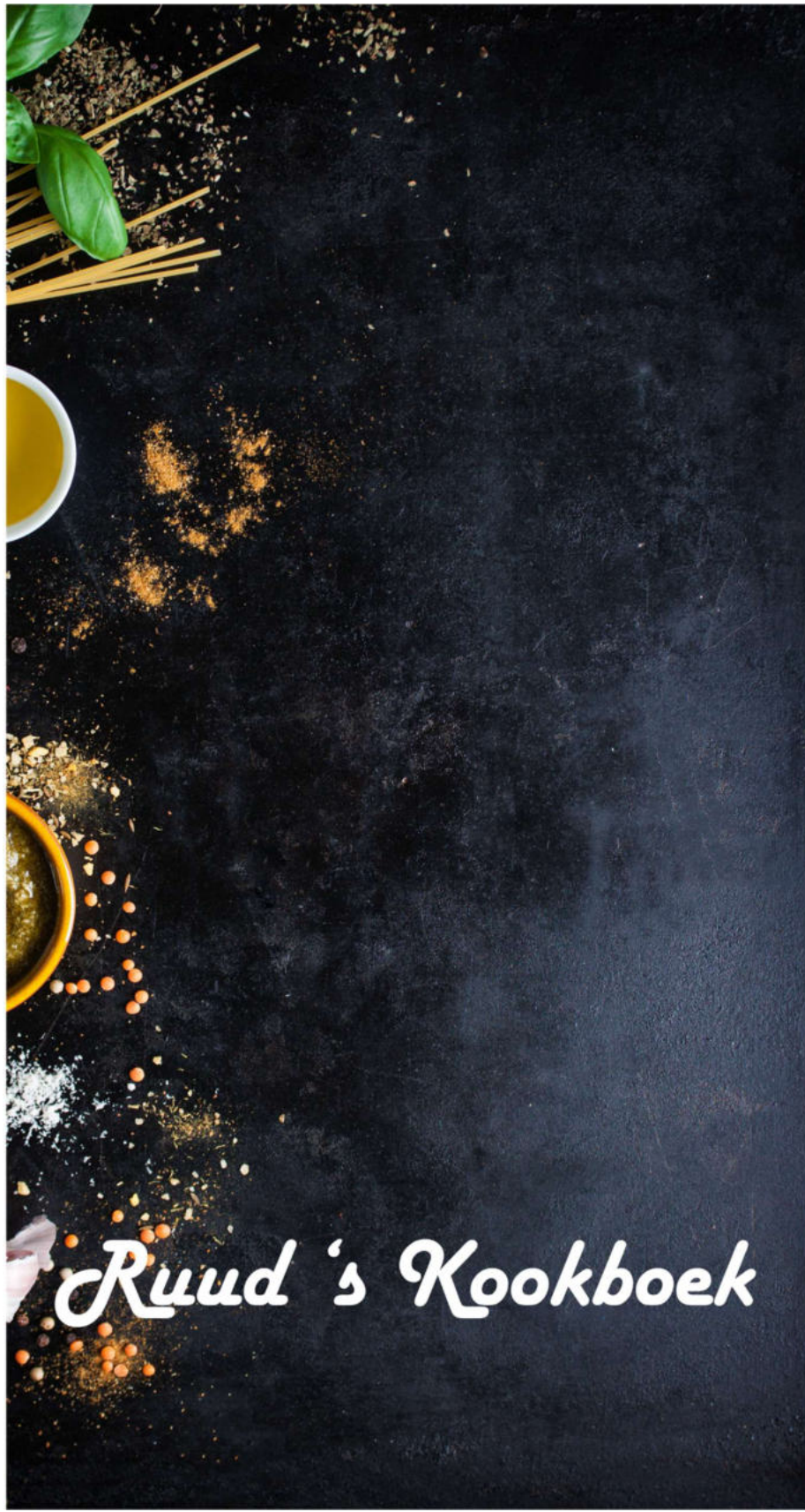




Auberginerecepten / v3.0

Inhoudsopgave.

Aardappel-aubergineschotel.....	3
Aperitiefrolletjes van aubergine.	4
Aubergine stroganoff.....	5
Aubergine tapas.	6
Aubergine uit de oven.....	7
Aubergine-hummus.	8
Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.....	9
Aubergine-tomaatchutney.....	10
Auberginecurry met komkommersalade.	11
Aubergines in yoghurtsaus.	12
Auberginetaartje met rucola en witte bonen.	13
Auberginetapenade.	14
Baba ganoush.	15
Caponata.	16
Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.	17
Gegrilde aubergine met hoisin.....	18
Gehaktballetjes met auberginesaus.....	19
Geroerbakte aubergine met sesamzaad.....	20
Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.....	21
Gevulde aubergines I.....	22
Gevulde aubergines met ansjovis.	23
Imam bayildi - gevulde aubergines.....	24
Kruidige aubergine-tomaatchutney.	25
Laag over laag (aubergineschotel met gyros).....	26
Lamssoep met aubergine en paprika.	27
Nasi terong - rijst met aubergine.....	28
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	29
Terong goreng - gebakken aubergine.	30
Zalm met aubergines van de bbq.....	31
Zoete aubergines met sumak-sesam.	32
Gebruikte afkortingen.....	33

Aardappel-aubergineschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Toprecept.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
700 g aubergine
- boter
3 tn knoflook
2 tl kruiden, Provençaalse
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rookspekreepjes, mager
1 dl room, koffie-
400 g rundvlees, mager
3 tomaten, vlees-
¼ l wijn, rode, droge
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schaaf de aardappelen in plakken.
Scheep de aardappelplakken met 2 el olijfolie om.
Vet een ovenschaal in.
Scheep de rundvleesstukjes erin.
Leg de aubergine- en tomaatplakken er dakpansgewijs op.
Schenk het marinadevocht over de aubergine- en tomaatplakken.
Schik de aardappelplakjes over de aubergine- en tomaatplakken.
Meng de koffieroom met zout, peper, 1 tn knoflook uit de pers en 1 tl Provençaalse kruiden door elkaar.
Lepel het roommengsel over de aardappelen.
Bak de schotel 1½ uur in de oven (200°C)
Dek de schotel na 1 uur met bakpapier af om verbranden te voorkomen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aperitiefrolletjes van aubergine.



Menugang: Amuse,
hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron:
Katrijn Vanwijnsberghe

Ingrediënten

1 aubergine
3 el basilicum (of
peterselie),
fijngesneden
3 el olie, olijf-
- peper
2 el pijnboompitten
200 g ricotta
20 g rucola
10 tomaatjes,
zongedroogde, op olie
6 tomaten, cherry,
gehalveerd
- zout

Bereiding.

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten tot ze goudbruin kleuren. Schud de pitten op een bord en hak ze iets kleiner.
Dep de zongedroogde tomaatjes droog. Snijd de zongedroogde tomaatjes en de rucola fijn.
Meng de zongedroogde tomaatjes, 2 el kruiden en de rucola door de ricotta.
Breng op smaak met peper en zout. Snijd de aubergine overdwers in 12 dunne plakken.
Verhit steeds 1 el olijfolie in de grillpan en grill de plakken in 3-4 min. in porties beetgaar. Laat de plakken iets afkoelen.
Verdeel de vulling erover en rol de plakken op. Steek aan elke cocktailprikker een ½ cherry-tomaatje en zet er dan de rolletjes mee vast. Bestrooi de rolletjes met de rest van de kruiden en de pijnboompitten.
Serveer lauwwarm.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: 29 g
Zout: 3 g

Aubergine stroganoff.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Wit-Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 aubergines, middel-
grote
3 tn knoflook, geplet
½ el mosterd, gele
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, naar smaak
1 bl room, zure
250 g tomatensaus
1 ui, middelgrote
- water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aubergines en snijd ze in blokjes.
Doe de aubergine in een kom met water en azijn en
laat ze 15 min. weken in een kom met water en azijn
om de bittere smaak te verwijderen.
Maak de ui schoon en hak hem fijn.
Verwarm wat olie in een koekenpan op een
middelhoog vuur en fruit de ui tot hij transparant
wordt, voeg dan de knoflook toe en laat deze bruin
worden.
Voeg de goed uitgelekte aubergines toe aan de sauté
en kook tot de aubergine gaar is, maar nog steeds
stevig (ZONDER BREKEN).
Voeg de tomatensaus, de mosterd, wat zout en
versgemalen peper naar smaak toe en meng het heel
voorzichtig.
Laat het nu een beetje inkoken, voeg dan de room
toe, meng het voorzichtig, warm het door (zonder te
borrelen), zet vervolgens het vuur uit.
Bestrooi het gerecht met peterselie.

Tips:

Serveer het gerecht met witte rijst en/of
aardappelen.
ui fijngehakte
In plaats van de tomatensaus kun je in een blender 3
rijpe tomaten zonder vel kloppen en gebruiken.

Aubergine tapas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

4 aubergines, kleine
1 ei
125 g kaas, Manchego-,
gerasppte
¼ tl kaneel
3 tn knoflook
350 g lamsgehakt
1¼ dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de aubergines af.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden.
Hol de aubergines uit.
Meng het gehakt met de ui, knoflook, kaneel,
peterselie, peper en zout.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Bestrooi de aubergines met kaas.
Verhit de olijfolie in een ovenschaal.
Leg de aubergines in de olijfolie.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven.
Bak de aubergines 40 min.
Verwijder na 30 min. het aluminiumfolie van de
schaal.

Aubergine uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine
1 eidooier
150 g gehakt, kalfs-
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte-
- peper
2 el pijnboompitten
2 el rozijnen
1 uitje, bos-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.
Meng het gehakt met de bosui, de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de eidooier en peper en zout naar smaak.
Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ±1 cm dik.
Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik.
Verdeel het gehaktmengsel over de aubergines.
Verdeel de pijnboompitten over de aubergines.
Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ±20 min. goudbruin en gaar.
Serveer ze warm.

Aubergine-hummus.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
4 broodjes, pita, in repen
½ citroen, sap van
- dukkah, naar smaak
1 bl erwten, kikker-, uitgelekt
2 tn knoflook, uitgeperst 1 tl
komijnpoeder (djinten)
8 el olie, olijf-
½ tl peper, cayenne-
1 el tahin
1 tl tijm, gedroogde

- keukenmachine of staafmixer

Bereiding.

Hummus maken van aubergine is een uitstekend idee. De aubergine leent zich hier namelijk perfect voor! Lekker, gezond en ook nog eens makkelijk om te maken.

Verhit 4 el olijfolie.

Bak de aubergine ca. 5 min. op een middelhoge vuur.

Voeg de tijm en 4 el water toe en bak het nog 5 min. verder.

Maal intussen de kikkererwten fijn met de tahin, de knoflook, het citroensap, de komijnpoeder, de cayennepeper en 4 el olijfolie.

Voeg de aubergine toe en pureer het tot een grove hummus.

Schep de hummus in een kom en bestrooi het met dukkah.

Serveer de hummus met de pitabroodjes.

8

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: TIP Culinair

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in dikke plakken
4 tk basilicum, verse
1 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco
3 tomaten, ontveld en grofgesneden
1 ui, kleine, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Leg de aubergineplakken in braadslede of ovenschaal.
Bestrijk de aubergine dun met olie.
Rooster de aubergine ± 7 min. onder de grill.
Keer de plakken aubergine om.
Bestrijk de aubergine dun met olie.
Laat de aubergine nog ± 7 min. onder de grill roosteren.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng voor de salsa de tomaten met ui en fijngesneden blaadjes van 2 takjes basilicum.
Breng de salsa op smaak (pittig) met zout, peper en tabasco.
Maak in de braadslede torentjes van plakken aubergine en laagjes salsa.
Leg op ieder torentje een plakje mozzarella.
Zet de torentjes ± 5 min. in oven, zodat de kaas net smelt.
Bedruppel de torentjes met de rest van olie.
Garneer de torentjes met basilicumblaadjes.

Tip:

Ook lekker met courgette in plaats van aubergine.

Aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Auberginecurry met komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos-
- olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkommer-salade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaaft de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aubergines in yoghurtsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Bengaalse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
DeWereldOpJeBord.nl

Ingrediënten

2 aubergines
½ tl chilipoeder
3 cm gember
2 tn knoflook
2 tl komijn
1 tl kurkuma
- peper, versgemalen
1 el tamarinde (of sap
van ½ citroen)
1 ui, kleine
200 ml yoghurt, volle
- zout

evt. 1 tl suiker (naar
smaak)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aubergines in plakken van maximaal 1 cm dik.

Verhit een beetje olie in de grillpan en grill de aubergines aan beide kanten tot ze mooie bruine streepjes van het grillen hebben en van binnen goed gaar zijn (als je geen grillpan hebt, kun je ze ook in een koekenpan bakken).

Snipper ondertussen de ui zo fijn mogelijk (gebruik evt. een keukenmachine).

Hak de knoflook fijn.

Schil de gember en snijd die fijn.

Verhit een beetje olie in een pan en bak hierin de ui, de knoflook en de gember tot de ui bruin is.

Voeg dan de yoghurt, de tamarinde (of citroensap), de kurkuma, de komijn en de chilipoeder toe.

Breng het verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Proef, als je het te zuur vindt, kun je nog een beetje suiker toevoegen.

Voeg de gegrilde aubergines aan de saus toe en warm het nog 2 min. door.

Tip:

Serveer de aubergines in yoghurtsaus als bijgerecht bij een Bengaalse of Indiase maaltijd.

Auberginetaartje met rucola en witte bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Houtmuller

Ingrediënten

1 aubergine, kleine, in plakken van ca. ½ cm dik
1 ptj bonen, witte - bonenkruid
½ bouillonblokje
1 tn knoflook, grof gehakt
1 bl mozzarella, in dunne plakken
3 el olie, olijf-
1 el olijven, groene
1 el olijven, zwarte, fijngehakt
½ peper, rode - peper, versgemalen
½ el peterselie, platte, fijngehakt
100 g rucola
2 tomaten
2 tomaten, gedroogde
1 ui, gesnipperd
2 el wijn, witte
1 el zonnebloempitten - zout

Bereiding.

Ontdoe de peper van zaad en hak deze fijn.
Rooster de zonnebloempitten even geroosterd in de koekenpan.
Week de gedroogde tomaten een kwartiertje in de wijn.
Snijd ze vervolgens in reepjes.
Fruit de plakken aubergine ca. 5 min. in 2 el olijfolie (het liefst in een tefalpan).
Verzek je ervan dat ze mooi zacht zijn, haal ze dan uit de pan, strooi er wat peper en zout over en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Bak in 1 el olijfolie de ui en de knoflook glazig.
Doe de reepjes gedroogde tomaat, de weekwijn en het pepertje erbij.
Snijd de tomaten in blokjes en doe ze bij de saus.
Laat het even sudderen.
Proef dan of de saus lekker genoeg is (in de winter zijn de tomaten vaak niet best; de smaak is op te peppen met een likje honing en een heel klein scheutje zachte azijn of citroensap).
Warm de witte bonen (als je een potje gebruikt eerst afspoelen en uit laten lekken) in wat water met een ½ bouillonblokje en bonenkruid.
Giet het teveel aan vocht af, maar hou ze een beetje vochtig en bestrooi ze met de peterselie.
Maak op 2 borden een stapeling van een plak aubergine, wat gehakte olijven, een plak mozzarella, wat rucola en herhaal dit tot aubergine en mozzarella op zijn.
Giet de hete saus over de toren en serveer die direct.

Tip:

- In plaats van het potje witte bonen kunnen ook witte bonen of boterbonen gebruikt worden.
- In plaats van de rode peper kan ook wat tabaso of een andere pikante pepersaus gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Auberginetapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets
1 aubergine
- basilicum, verse
(handje)
2 el boter, margarine of
olie
1 tn knoflook, kleine
- peper
1-2 tl pesto, groene
3 tomaten, uitgeholde
(alleen vruchtvlees)
¼ ui, klein-
zout

Bereiding.

Schil de aubergine dun.
Snijd de aubergine in kleine blokjes.
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,
regelmatig omscheppen, deksel op de pan
houden en bestrooien met wat zout)
Hol intussen de tomaten uit boven een kom
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt
gebruikt).
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen
mag ook).
Pers de knoflook uit boven de tomaat.
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.
Roer de pesto door het tomaatmengsel.
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het
tomaatmengsel.
Roer de verse basilicum luchtig door het
tomaatmengsel.
Laat de tapenade 15 min. staan.

Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Baba ganoush.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

3 aubergines,
middelgrote
½ citroen, sap van
5 tn knoflook
½ tl munt, gedroogde
1 el olie, olijf-
3 el yoghurt, süzme-
1 snf zout

Voor de garnering:

- olie, olijf-
1-2 bl peterselie,
fijnggehakte



Bereiding.

Er zijn veel variaties in de ingrediënten voor baba ganoush (yoghurt - aubergine) zoals het wordt genoten in landen rond het Midden-Oosten. Dit is een lichte zomer Turkse versie.

Verwarm je oven voor op 200°C.
Leg uw aubergines op een bakplaat en plaats ze in het midden van de oven.
Rooster ze ca. 30 min., tot ze zacht zijn.
Breng ca. 5 min. voordat u uw aubergines verwijderd, uw knoflookteentjes op de bakplaat.
Haal de aubergine en knoflook uit de oven en laat alles afkoelen.
Maak nu een spleet in het midden van je aubergines.
Schraap voorzichtig het vruchtvlees weg en verwijder overtollige zaden.
Doe de pulp in een kom.
Verwijder de schil van je knoflook en snijd hem in stukjes.
Voeg dit toe aan uw auberginepulp.
Pers het citroensap over je mengsel.
Voeg nu je yoghurt, olijfolie, munt en zout toe en meng alles goed door elkaar.
Voer een smaaktest uit en voeg evt. meer citroen of yoghurt toe.

Tip:

Serveer de baba ganoush met een heerlijk lavas brood.



Lavas

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Caponata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 24Kitchen, Carta, Giovanni Caminita

Ingrediënten

3 aubergines
5 el azijn, wijn-, rode
½ bs basilicum
1 stl bleekselderij
8 pl brood, boeren-
1 el kappertjes
- olie, olijf-
150 g olijven, groene, zonder pit
3 paprika
- peper, versgemalen
50 g pijnboompitten
50 g rozijnen
200 ml saus, tomaten-
2 tl suiker, kristal-
2 uien
1 wortel

- keukenpapier

Bereiding.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Snijd de aubergines in blokjes. Verhit olie in een pan en bak de aubergines goudbruin en gaar. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit de pan opnieuw en bak de paprika's tot ze zacht zijn. Laat de paprika's uitlekken op keukenpapier. Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil en snijd de wortel in plakjes en snijd de bleekselderij in stukjes. Verhit olie in een pan en fruit de ui, de bleekselderij en de wortel. Roer de aubergines, de paprika's, de kappertjes, de pijnboompitten, de rozijnen en de olijven erdoor. Blus het geheel af met de tomatensaus en de azijn en breng op smaak met suiker, basilicum en peper. Serveer het brood bij de caponata.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

1 aubergine, grote
1 tn knoflook, in stukjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, platte,
fijngehakt
2 el pijnboompitten,
geroosterde
1 portobello padden-
stoel, grote (of 5
kastanjechampignons)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.
Vet de portobello licht in met olie.
Prik de aubergine op meerdere plaatsen in met een vork.
Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de portobello en de hele aubergine daarin.
Bak ze 20 min. in de oven, haal daarna alleen de paddenstoel eruit, keer de aubergine om en laat die nog 30 min. in de oven (beide moeten zacht zijn als je er met een vork in prikt).
Haal de aubergine uit de oven, snijd de steel eraf en daarna de vrucht in de lengte doormidden.
Leg de aubergine in een zeef (vel naar boven) en laat zo helemaal afkoelen en wat uitlekken.
Trek het vel van de vrucht af en gooi dat weg.
Knijp evt. de vrucht met je hand nog wat uit om nog meer sap kwijt te raken.
Doe de paddenstoel in stukken, de aubergine, de knoflook en alle andere ingrediënten in een hakmolentje, blender of keukenmachine en mix ze tot het een niet té fijne puree is.

Tip:

Lekker op toast of stokbrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde aubergine met hoisin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl

Ingrediënten

1 aubergine
1 el azijn, rijst-
1 cm gember, verse
½ bs koriander, verse,
fijngesneden
1 el olie, sesam-
- peper, chili-, naar
smaak
3 el saus, hoisin-
1 el saus, soja-

Bereiding.

Verwijder de kroon van de aubergine en snijd de aubergine in plakken van ca. 2 cm. Kerf deze in met een mesje. Maak een marinade van de sesamolie, de hoisinsaus, de rijstazijn, de sojasaus, een beetje chilipeper en de geraspte gember. Bestrijk de plakken aubergine dik met de marinade en grill ze op een niet te hete BBQ of grillpan in ca. 20 min. om en om goudbruin aan beide zijden tot ze zacht en gaar zijn. Bestrooi de gegrilde aubergine met de koriander.

18

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktballetjes met auberginesaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g gehakt, (lams-)
1 tl kaneel
2 tk munt
2 el olie, (zonnebloem-)
1 paprika, (punt-), rode,
in ringen
- peper, versgemalen
6 tk peterselie, fijn-
geknipt
1 el pijnboompitten
500 g tomaten, (tros-),
in stukjes
1 ui, kleingesneden
- zout

Voor de saus:

750 g aubergines
1-2 tl bouillonpoeder
50 g kaas, belegen,
geraspt
2 dl room, culinaire

Bereiding.

Leg de aubergines onder een hete grill of in een hete oven tot het vel zwart is, blazen vertoont en het vruchtvlees zacht is.

Laat de aubergines in een plastic zak uitdampen en ontvel ze.

Pureer de aubergines in een keukenmachine of met de staaf mixer.

Verwarm de auberginepuree al roerende terwijl de bouillonpoeder en de room wordt toegevoegd.

Roer er op het laatst de geraspte kaas doorheen.

Maak het gehakt aan met de ui, versgemalen peper, zout, kaneel, munt en de pijnboompitten.

Vorm er kleine balletjes van en bak ze om en om bruin in de hete olie.

Bak de paprika mee en voeg de tomaten met de peterselie toe.

Warm alles goed door.

Schenk de auberginesaus op 'n grote platte schaal en verdeel de gehaktballetjes met de paprika en tomaten erover heen.

Tip:

Serveer het gerecht met Turks brood, bulgur of rijst.

Voorb.tijd: 40 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Geroerbakte aubergine met sesamzaad.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Chinese take-away Veggie, Mezza^{ad}

Ingrediënten

2 aubergines, grote, in stukjes
1 el azijn, rijst-
1 el gemberwortel, verse
2 tn knoflook
1 tl maizena
2 el olie
1 tl olie, sesam-
1 peper, chili-, rode
½ el saus, soja-, donkere
1 el saus, soja-, lichte
½ el suiker
2 uitjes, lente-
4 el water
1 el wijn, rijst-, Chinese
2 el zaad, sesam-

Bereiding.

Hak de knoflook grof.
Rasp de gemberwortel.
Halveer de lente-uitjes en snijd ze in de lengte in dunne reepjes.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes.
Verhit een droge pan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur en rooster het sesamzaad tot het lichtbruin is en het aroma vrijkomt.
Scheep het sesamzaad in een kommetje en zet apart.
Meng in een kom de lichte met de donkere sojasaus, de rijstazijn, de rijstwijn, de suiker en de maizena en zet apart.
Verhit een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de olie, de knoflook, de gember en de lente-ui toe en bak het geheel ca. 30 sec., tot de aroma's vrijkomen.
Voeg de chilipeper toe en bak het geheel nog 30 sec.
Voeg de aubergine toe en bak het geheel nog 1 min.
Schenk het water erbij, zet het vuur lager en laat het 10 min. zachtjes koken.
Zet dan het vuur hoger, voeg het sojamengsel toe en roer het geheel goed.
Laat het op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen, tot het vocht voor de helft is ingekookt.
Scheep het gerecht op een bord, besprenkel het met de sesamolie en bestrooi het met het geroosterde sesamzaad.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

T.b.v. het teriyakivlees:

3 biefstukken van ca.
180 g
1 el honing
2 tn knoflook
2 el mosterd, grove
½ kp saus, teriyaki-
½ kp saus, worcester-
- satéstokjes

T.b.v. de geroosterde auberginepuree:

5 aubergines
2 el boter, room-
1 citroen
½ kp crème fraîche
¼ bs peterselie, blad-

Bereiding.

Snijd de biefstukken verticaal en prik ze op satéstokjes.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Doe de teriyakisaus, honing, worcestersaus, mosterd, zout, zwarte peper en de helft van de knoflook in een pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
Marineer het vlees met de saus en laat het een paar minuten intrekken.
Prik de aubergines op een vork en rooster ze boven het fornuis.
Pluk de blaadjes van de bladpeterselie en snijd de peterselie fijn.
Rasp en pers de citroen.
Pel de geroosterde aubergines als ze iets afgekoeld zijn en meng ze met de roomboter, bladpeterselie, citroen en crème fraîche en pureer het geheel.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg de rest van de knoflook toe.
Bak het vlees gaar in een grillpan.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Schep de auberginepuree op een bord en serveer met het vlees op de puree.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde aubergines I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Teleac

Ingrediënten

4 aubergines,
middelgrote
400 g gehakt, runder-
3 el olie
1 peper, Turkse
- peper, versgemalen
2-3 el peterselie,
fijngehakke
2 tomaten, middelgrote
1 ui, grote
- zout

Voor de garnering:

1 peper, Turkse
8 peterselie, toefjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de aubergines.
Verwijder de steelaanzet van de aubergines.
Snijd om en om een reepje schil van de aubergines.
Bestrijk de aubergines met 1 el olie.
Leg de aubergines in een ovenschaal.
Laat de aubergines in ca. 50 min. in de voorverwarmde oven gaar en bruin worden.
Keer de aubergines regelmatig.
Neem de aubergines uit de oven.
Laat de aubergines afkoelen.
Snijd de aubergines in.
Verwijder de zaadlijsten uit de aubergines.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Was de peper.
Snijd de peper in stukjes.
Verhit de rest van de olie.
Bak het gehakt rul in de olie.
Voeg de ui toe aan het gehakt.
Voeg wat peper en zout toe aan het gehakt.
Bak de ui even mee.
Haal het gehakt van het vuur.
Voeg de tomaat, peterselie en peper toe aan het gehakt.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Snijd voor de garnering de peper in stukjes.
Leg de peperstukjes op de aubergines.
Garneer de aubergines met toefjes peterselie.
Zet de aubergines terug in de ovenschaal.
Schenk 1 dl water in de schaal.
Plaats de schaal nog ca. 25 min. in de oven.

Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde aubergines met ansjovis.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Biolicious.nl

Ingrediënten

8 ansjovisjes
2 aubergines
1 kaneelstokje
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
3 tomaten, middelgrote
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hol de aubergines een beetje uit en bewaar het prutsel.

Verwarm de olie in een steelpan, snipper de ui en bak ze 5 min. op een laag vuur. Blancheer de tomaten en snijd ze daarna klein.

Voeg de aubergineprut en de gesnipperde knoflook toe aan de uien en laat ze even mee bakken.

Voeg dan de tomaten, de fijngesneden peterselie, het kaneelstokje en het laurierblaadje toe.

Laat het geheel zo'n 20 min. pruttelen en haal dan het kaneelstokje en het laurierblaadje er uit.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vet een grote ovenschaal in, vul de aubergines met het mengsel, leg de ansjovisjes eroverheen en laat de aubergines in 30 min. gaar worden.

Imam bayildi - gevulde aubergines.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

4 aubergines, middel-
grote
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, groene
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, voor
garnering
4 tomaten
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol
ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte
ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht
en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes
tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele
min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde
oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg
ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de
voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn.
Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de
aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer
het.

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Scheep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Laag over laag (aubergineschotel met gyros).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in plakken
1 ei
1 zk Mix voor Gyros (Knorr)
- peper, versgemalen
200 g vlees, varkens-, mager (hamlappen of roerbakreepjes)
1 zk Witte saus (Knorr)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 664
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 58 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vlees in smalle reepjes en meng het volgens de beschrijving op de verpakking met de 'Mix voor Gyros'.

Bak de gesneden plakken aubergine in olie in een koekenpan in 3-4 min. lichtbruin en bestrooi ze met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 220°C (hetelucht-oven ca. 180°C).

Bak de gyros in boter of olie in 5-10 min. gaar en voeg 1 dl. warm water toe.

Bereid de saus volgens de beschrijving op de verpakking van het zakje 'Witte saus'.

Klop een ei los en roer dit snel door de saus.

Maak in een ovenschaal 2 lagen van aubergineplakjes met gyrosvlees ertussen.

Schenk de saus over het gerecht en zet de schotel 15-20 min. in de hete oven.

Tip:

Serveer bij het gerecht boterbonden, rijst of gekookte aardappelen.

Lamssoep met aubergine en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lamsrecepten

Ingrediënten

1 aubergine, middelgroot, in blokjes
200 g bonen, witte, uitgelekt
340 ml fond, lams-
1 st kaneel, pijp-
2 kardemompitten
2 tn knoflook, geperst
½ tl kurkuma of geelwortelpoeder
500 g lamsboutplakken
2 el munt, verse, fijngehakt
4-5 el olie, olijf-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper
2 el peterselie, verse, fijngehakt
100 g pruimen, Franse, gedroogde, in reepjes
4 tomaten, ontvelde, in stukken
2 uien, rode, fijne-snedes
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsboutplakken in blokjes van ±2 cm. Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin.

Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ±5 min. mee.

Voeg de lamsfond en het water toe en breng alles aan de kook.

Laat de soep met het deksel op de pan ±45 min. zachtjes doorkoken.

Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ±10 min. zachtjes koken.

Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden.

Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi de peterselie en de munt erover.

Tip:

Serveer de soep met pitabroodjes en tahina-crème.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nasi terong - rijst met aubergine.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in plakken
200 g gehakt, gemengd
1 tn knoflook, fijn-gemaakt
- olie, sla-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 kp rijst, drooggekookte (p.p.)
4 tomaten, in plakken
1 stj trassie
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit in wat slaolie de trassie, de knoflook en de ui, tot de ui bruin is.
Doe er dan het gehakt, de paprika, de tomaten en de aubergine bij en kruid het af.
Het gehakt moet rullig en bruin zijn, voordat u er de rijst bij doet.
Roer alles goed door elkaar en serveer de nasi warm.

Tip:

Serveer de nasi met ei, atjar, zoute vis, kroepoek en sambal.

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita's erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Terong goreng - gebakken aubergine.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 aubergines, in plakken van 1 cm
1 tl goela djawa of bruine suiker
1 tl ketoembar, gemalen
2 tn knoflook, geperst
2 lomboks, kleine, zonder zaad en fijngehakt
65 ml olie, arachide-
2 el tamarinde
2 uien, in plakken

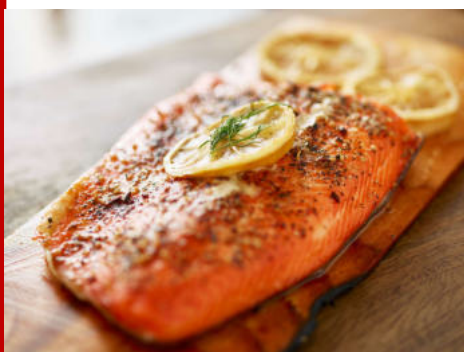
Bereiding.

Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie.
Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak hier de aubergines 1-2 min. aan elke kant in tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en bewaar de plakken.
Verhit dan de resterende olie.
Fruit hier de uien in.
Voeg vervolgens de knoflook, de lomboks, de ketoembar, de tamarinde en de suiker toe.
Doe de aubergines terug in de pan en laat alles koken tot de saus indikt.

30

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm met aubergines van de bbq.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: The Basterd Barbecue, Visrecepten.nl

Ingrediënten

3 ansjovisfilets, zeer fijn gesneden
2 aubergines
- balsamico, oude
- kaas, Parmezaanse
½ tl karwijzaad, geroosterde, fijn-gemalen
2 tn knoflook, gepeld en gesnipperd
- olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte
- rucola
1 sjalot, grote, gesnipperd
4 zalmfilet à 100 g
- zout, grof

Bereiding.

Steek de houtskool op verschillende punten in de barbecue aan en laat de temperatuur oplopen tot 200°C .

Snijd de aubergines open en smeer ze in met olie.

Rooster tot ze mooi gekleurd en gaar zijn.

Lepel dan het vruchtvlees uit de aubergines.

Maak hiervan auberginespread.

Doe 2 el olijfolie in een pan en voeg de knoflook en het sjalotje toe.

Laat het op een rustig vuur zachtjes fruiten,

voeg het vruchtvlees van de aubergine toe.

Breng de spread op smaak met ansjovis, zwarte peper en het karwijzaad.

Proef de spread en voeg naar behoefte zout toe om het op smaak te brengen.

Bestrijk de zalm met olie en grill het op een hoog vuur ongeveer 1-1½ min. aan beide zijden (de zalm moet van binnen half rauw blijven).

Leg de auberginespread op een bord of schaal en leg de zalmfiletjes erop.

Bestrooi de vis met grof zout, wat rucola en grof geraspte Parmezaanse kaas.

Besprenkel de vis met wat olijfolie en balsamico en serveer.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aubergines met sumak-sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Food & Friends, Mezza, Mounir Toub, NJAM!

Ingrediënten

2 aubergines
- cress, om te garneren
2 el granaatappelpitjes
3 el granaatappel-
melasse
3 el honing
3 el olie, olijf-
3 el sesamzaad,
geroosterd
2 tl sumak
6 el yoghurt, Turkse, om
te garneren

2 grote koekenpannen

Bereiding.

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ca. 1 cm dik.
Verhit 2 el olijfolie in de koekenpannen en bak de aubergineplakken 3 min. per kant, tot ze gaar zijn.
Meng de honing met de granaatappelmelasse en de rest van de olijfolie.
Blus de aubergines ermee af en wentel ze er aan beide kanten nog even door.
Meng het sesamzaad met de sumak.
Haal de pan van het vuur en bestrooi de aubergines met het sesamzaad-sumakmengsel.
Draai de plakjes om en bestrooi ook de bovenkant met het sesamzaad-sumakmengsel.
Bak de aubergine nog ongeveer 1 min.
Garneer de aubergineplakken met de Turkse yoghurt, de granaatappelpitjes en de cress.

Tips:

- Meer gasten? Meer plakken! Je pakt je winst al door de aubergines in ronde plakjes te snijden in plaats van ovaal.
- Probeer op de markt verschillende aubergines te scoren, rond is ook leuk!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

33



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

