

# Auberginencreme

Schwierigkeit \*\*, Dauer 30-45min im Ofen, 10min Verarbeitung,  
vegan oder vegetarisch



## Zutaten

250g Auberginen

2 Knoblauchzehen

Zitronensaft von einer halben Zitrone

2 EL Sauerrahm (vegane Alternative: veganer Frischkäse; vegane Creme Fraîche von Dr. Oetker)

Mayonnaise (gibt's auch vegan von „BIO Zentrale“)

## Rezept

Auberginen 30-45 Minuten im Backrohr backen. Dazu in die Auberginen mit einer Gabel einstechen, sodass Luft entweichen kann. Anschließend werden die Auberginen gehäutet, bzw. das Fleisch entnommen. Den Knoblauch fein würfeln.

Anschließend werden alle Zutaten in eine Rührschüssel gegeben und leicht püriert.

Passt gut als Aufstrich oder Dip.

---

Mehr Infos zum veganen Kochen finden Sie auf

<https://www.simeonskirche-muenchen.de/umwelt-simeon/fleischlos-kochen>.