

Melanzani

Juli - September

Die Melanzani, bekannt auch unter den Begriffen Aubergine oder Eierfrucht, ist wie die Tomate und der Erdapfel ein Nachtschattengewächs.

Sie sticht im Gemüseregal durch ihre auffällige Farbe besonders hervor. Ihr Geschmack ist eher unauffällig. Doch richtig zubereitet und gewürzt, kann man ihr fein-dezentes Aroma gut zur Geltung bringen. Zusammen mit Zucchini sind Melanzani typische Zutaten des Ratatouille. Auch in der orientalischen Küche ist die Melanzani eine beliebte Zutat vieler Gerichte.

Eine reife Melanzani sollte auf leichten Druck mit dem Finger ein wenig nachgeben.

Gibt die Schale sehr nach, ist sie wahrscheinlich überreif und sollte nicht mehr gekauft werden.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Melanzani haben viele Ballaststoffe und vermindern das schädliche Cholesterin. Die Bitterstoffe wirken entkrampfend und regen die Verdauung an. Die bioaktiven Pflanzenfarbstoffe hemmen Entzündungen, schützen vor freien Radikalen und verringern so das Krebsrisiko. Die Vitamine sitzen in der Schale. So z.B. Vitamin B1, Vitamin B2 und auch Folsäure.

⚠ Melanzani dürfen nicht roh gegessen werden! Die Inhaltsstoffe der Alkaloide wie z.B. Solanin können bei Rohverzehr Übelkeit und andere Magen-Darm-Probleme auslösen.

Lagerung

Kühl, aber nicht kalt lagern.

Melanzanis sind wärmeliebend und fühlen sich bei Zimmertemperatur oder etwas kühler wohler als im Kühlschrank.

Weisen Fruchtfleisch und Samen dunkle Stellen auf, ist dies ein Hinweis auf zu lange Lagerung. Die Schale reifer Früchte sollte keine Flecken aufweisen und seidig matt schimmern.

Tipp: Melanzani reifen auch nach der Ernte und sind empfindlich gegenüber dem Reifungsgas Ethylen. Daher z.B. nicht neben Äpfeln oder Paradeisern lagern.

Rezeptvorschlag

Melanzani-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Melanzani
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft



© iStock / istetiana

Zubereitung:

Für den Melanzani-Aufstrich zuerst das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und die Melanzani putzen und waschen. Anschließend die Melanzani halbieren und mit der Schnittfläche auf ein geöltes Backblech legen, rundherum einölen und mehrfach mit einer kleinen Gabel einstechen.

So lange im Backrohr braten bis das Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht zerdrückt werden kann und die Schnittfläche gebräunt ist.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Nun von den Melanzani die Schale entfernen und mit Knoblauch und Zwiebel in einer Schale vermengen.

Olivenöl, Salz und Zitronensaft zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.