

Auberginetaart



Met notencrumble

Ingrediënten voor circa 6 personen:

Deeg:

- 50 gram gemengde noten, fijngehakt
- 220 gram gebuild tarwemeel
- 1 ei
- 100 gram roomboter
- Snufje zout

Vulling:

- 2 aubergines (circa 600 gram)
- 5 tomaten
- 4 teentjes knoflook
- 2 eetlepels verse kaas
- 1 theelepel Herbes de Provence
- 4 eetlepels olijfolie
- zout
- peper

Crumble:

50 gram gemengde noten, fijngehakt
80 gram gebuild tarwemeel
50 gram roomboter

Bereiding:

1. Meng noten, tarwemeel met een snufje zout.
2. Doe de roomboter er bij en snij deze met 2 messen in piepkleine stukjes.
3. Voeg het ei toe en kneed het deeg tot een bal.

4. Laat deze deegbal, afgedekt, minstens 1 uur rusten in de koelkast.
5. Verwarm een braadpan met daarin 4 eetlepels olijfolie.
6. Snij de aubergines in blokjes en bak deze op een niet te hoog vuur in de olijfolie, circa 8 minuten.
7. Snij de tomaten en knoflook klein en voeg ze bij de aubergines, samen met de kruiden en wat zout.
8. Met het deksel op de pan 20 minuten laten garen op een laag vuur.
9. Van het vuur af 2 eetlepels verse kaas er door roeren.
10. Verwarm de oven voor op circa 200°C.
11. Vet een platte taartvorm in met roomboter.
12. Verdeel het deeg over de bodem en de zijkant.
13. De auberginevulling kan erin.
14. Maak een crumble door noten, tarwemeel en roomboter te mengen en met de vingers goed door elkaar te wrijven. Bedek hiermee de auberginevulling.
15. Bak de taart in circa 30-35 minuten gaar in de oven.

Dit machtige gerecht combineert goed met gestoofde broccoli en een groene bladsalade.

Aubergine

Aubergines horen bij de nachtschadefamilie en zijn met hun glanzende schil prachtig om te zien. In ons klimaat zijn ze alleen onder glas goed te kweken.

Aubergines kunnen niet rauw worden gegeten, gekookt smaken ze naar niks. Maar bak je ze in olijfolie, dan komt er een heerlijk aroma naar voren. Vooral wanneer er ook knoflook en mediterrane kruiden aan worden toegevoegd.

Aubergines nemen heel veel vet op, dat maakt gerechten vaak wat zwaar.

De voedingswaarde van aubergines is laag.