

Orientalischer Auberginen Salat



Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

500 g Auberginen

240 g Kichererbsen (Dose oder Glas)

90 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

60 g Datteln (ca. 9 Stück)

2 EL Tomatenmark

1 Bio Orange

½ Tl Zimt

Salz

Pfeffer

150 g Naturjoghurt

½ Bund gehackte Petersilie

1 Tl Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

Optional frische Minze und Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

Die Auberginen waschen, längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten entwässern lassen.

Währenddessen Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen.

Die Orange gut abwaschen und 1-2 Tl der Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen und für das Dressing zur Seite stellen.

Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, die Datteln entkernen und in schmale Ringe schneiden.

Nun das Salz mit einem feuchten Tuch von den Auberginen abtupfen und die Auberginen mit einem Küchentuch trocknen.

Eine Pfanne erhitzen und die Auberginen dünn mit Öl einpinseln und von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Die Auberginen abkühlen lassen und auf einem Teller anrichten.

Für das Dressing 3 El Olivenöl, Tomatenmark, Orangenschalen und Zimt in den Orangensaft rühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Kichererbsen, Tomaten und Datteln auf den Auberginen verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Nach Geschmack mit Petersilie oder frischer Minze bestreuen.

Für die Joghurtsoße den Saft einer halben Zitrone, Kreuzkümmel, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zusammen rühren. Auf dem Salat verteilen und genießen. Guten Appetit.

Weinbegleitung

Der „Blanc Bec“ aus dem „Sommerlaune Weinpaket“ ist der perfekte Begleiter für diesen orientalischen Auberginensalat!