

Rezept

Aubergine mit Tomaten und Minzjoghurt

Ein Rezept von Aubergine mit Tomaten und Minzjoghurt, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1 große Aubergine | 1 rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 150 g Kirschtomaten |
| 1 EL Olivenöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 6-8 Blätter Minze |
| 80 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 126 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze ca. 3-5 Min. scharf anbraten, bis die Auberginenwürfel geröstet sind und Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei schwacher Hitze ca. 1 Min. dünsten, bis die Kirschtomaten geschmolzen sind.

4. Die Minze waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf zwei Tellern anrichten und den Joghurt darübergeben.