

Rezept

Auberginen-Kurkuma-Salat

Ein Rezept von Auberginen-Kurkuma-Salat, am 10.06.2023

Zutaten

1 Aubergine	1 EL Öl
1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	250 g Kirschtomaten
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
schwarzer Pfeffer	200 g Joghurt
1 Knoblauchzehe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 11 g F, 13 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Würfel darin 12-15 Min. unter Rühren braten, bis sie rundum gebräunt sind.

2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann in eine große Schüssel füllen. Die Tomaten waschen, halbieren und zufügen. Die Auberginenwürfel mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles vermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Joghurt in eine Schale füllen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauchjoghurt zum lauwarmen Auberginensalat servieren.