

## Rezept

# Auberginensalat aus dem Ofen

Ein Rezept von Auberginensalat aus dem Ofen, am 29.09.2023

## Zutaten

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>1</b> mittelgroße Aubergine          | <b>2</b> rote Spitzpaprikaschoten |
| <b>2-3 EL</b> Zitronensaft              | <b>1 EL</b> Joghurt               |
| <b>4 EL</b> Olivenöl                    | <b>1 EL</b> Aceto balsamico       |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                 | Salz                              |
| gemahlener schwarzer Pfeffer            | <b>1 TL</b> getrocknete Minze     |
| <b>½ TL</b> rosenscharfes Paprikapulver | <b>1</b> kleine rote Zwiebel      |
| <b>1</b> Tomate                         | <b>1</b> Frühlingszwiebel         |
| <b>1 Bund</b> Koriander                 |                                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Aubergine und die Paprikaschoten waschen, mit einer Gabel rundum einstechen und auf dem Rost im heißen Backofen (Mitte) weich backen - die Paprikaschoten brauchen ca. 30 Min., die Aubergine ca. 40 Min.
2. Inzwischen für das Dressing 2 EL Zitronensaft mit Joghurt, Öl und Essig in einer Salatschüssel verquirlen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden, mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken und dazugeben. Das Dressing mit Salz, Pfeffer, getrockneter Minze und Paprikapulver würzen und nach Belieben mit noch etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Spitzpaprika und Aubergine aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und häuten. Das Fruchtfleisch klein hacken.
4. Die Zwiebel schälen und sehr klein würfeln. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Alles in der Schüssel gut vermengen und mind. 30 Min. ziehen lassen, gerne aber auch länger. Den Salat mit Ciabatta oder gerösteten Baguettescheiben servieren.