Rezept

Auberginensalat mit Currykernen

Ein Rezept von Auberginensalat mit Currykernen, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Salat

- **1** Aubergine
- **1** kleine rote Zwiebel
- **6 Zweige** Minze
- neutrales Pflanzenöl
- **4 EL** Weißwein- oder Apfelessig (naturtrüb)
- Salz
- **300 g** Kirschtomaten
- **½ Bund** Petersilie
- **2 EL** natives Leinöl (ersatzweise Olivenöl)
- **1 TL** mittelscharfer Senf

Für die Currykerne

- **2 EL** Sonnenblumenkerne
- **1 EL** Zucker
- **½ TL** scharfes Currypulver
- **2 EL** Kürbiskerne
- **1 Prise** Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 13 g F, 4 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einen Teller legen, mit 1 TL Salz bestreuen und 30 Min. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, die Stielansätze dabei entfernen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebeln, Kräuter und Tomaten in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

3. Die gesalzene Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und die Scheiben in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenstreifen von allen Seiten scharf darin anbraten, bis sie goldbraun und weich sind. Die Auberginenstreifen lauwarm abkühlen lassen, dann mit den Tomaten, Zwiebeln und Kräutern mischen.

4. Leinöl, Essig und Senf zu einer sämigen Sauce mixen und das Dressing kräftig mit Salz abschmecken.

5. Für die Currykerne die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl auf mittlerer Temperatur anrösten, bis sie gut duften. Dann Zucker, 1 Prise Salz und Currypulver mischen und zu den Kernen geben. Alles unter Rühren 1-2 Min. vorsichtig erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. 1 EL Wasser dazugeben und unter Rühren verkochen lassen, die Pfanne vom Herd ziehen und die Kerne abkühlen lassen. Den Salat in eine Box zum Mitnehmen verpacken. Dressing und Kerne separat einpacken und erst kurz vor dem Essen zum Salat geben.