Rezept

Auberginensalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Auberginensalat mit Kichererbsen, am 23.05.2025

Zutaten

600 g	schmale Auberginen
1 Dose	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
100 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
3 ½ EL	Olivenöl
2 EL	Granatapfelmelasse (siehe Rezept-Tipp)
½ TL	Ceylonzimt
½ Bund	glatte Petersilie
1/2 - 1 TL	Baharat
1 TL	Schwarzkümmelsamen
	Salz
1	kleine Bio-Orange
60 g	getrocknete Datteln
	schwarzer Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
	Cayenne
150 g	Griechischer Joghurt
1 TL	Kreuzkümmelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, quer in 1 cm dicke Scheiben hobeln oder schneiden, salzen und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Die Orange heiß waschen. 2 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und quer in schmale Streifen schneiden.

2. Die Auberginenscheiben abbrausen und mit Küchenpapier gut ausdrücken. Eine Grillpfanne mit ½ EL Öl einpinseln, die Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite ½ - 1 Min. grillen, bis sich die typischen Streifen gebildet haben. Die Auberginen abkühlen lassen, salzen und pfeffern.

3. 2 EL Olivenöl mit Granatapfelmelasse, Tomatenmark und Orangenschale verrühren, 3 - 4 EL Orangensaft unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer, Zimt und Cayenne würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4. Die Auberginen auf einer Platte anrichten, die Kichererbsen, Datteln und Tomaten dazwischenstreuen, alles mit dem Dressing beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

5. Den Joghurt mit etwas Salz und Baharat verrühren und auf den Salat löffeln. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel im restlichen Öl 2 - 3 Min. anrösten und darauf verteilen.