

Rezept

Auberginensalat mit Oliven

Ein Rezept von Auberginensalat mit Oliven, am 03.06.2025

Zutaten

Für den Salat

- | | |
|--------------------------|--|
| 2 Auberginen (ca. 600 g) | 1 rote Paprika |
| 2 Tomaten | Meersalz |
| 1 EL Olivenöl | 10 schwarze Oliven (nach Belieben entsteint) |

Für die Vinaigrette

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| ½ Bund Petersilie | ½ Zitrone |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 19 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Für die Salatmischung die Auberginen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz ausschneiden. Die Tomatenstücke in einer Schüssel mit 1 TL Meersalz vermischen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze rundum leicht braun anbraten. Die Hälfte der Tomaten samt Saft hinzufügen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
3. Für die Vinaigrette die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Olivenöl untermischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Paprika, übrige Tomaten und Oliven unter die Auberginen mischen, zum Schluss die Vinaigrette untermengen. Den Salat im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchziehen lassen.