

Rezept

Warmer Gemüsesalat orientalische Art

Ein Rezept von Warmer Gemüsesalat orientalische Art, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 größere Aubergine (etwa 500 g) | je 1 große rote und grüne Paprikaschote |
| 2 Zwiebeln | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Bund Petersilie | 4 EL Olivenöl |
| 2 TL Zucker | 1/2 EL edelsüßes Paprikapulver |
| 6 EL Zitronensaft | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| Salz | schwarzer gemahlener Pfeffer |
| 1 TL Sumach | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad) vorheizen.

2. Die Aubergine waschen und der Länge nach durchschneiden. Die Paprikaschoten waschen und auch längs halbieren. Stiele und Kerne mit den weißen Trennhäutchen rauszupfen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Gemüsehälften mit der Haut nach oben darauf legen. Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen, bis die Paprikahaut dunkel ist und Blasen hat.

3. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Auberginenfleisch aus den Schalen löffeln und ebenfalls würfeln.

4. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

5. Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln mit dem Knoblauch reinrühren und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Den Zucker drüberstreuen und die Zwiebeln noch kurz weiterbraten, bis sie goldgelb sind. Das Paprikapulver gründlich untermischen.

6. Paprika- und Auberginenwürfel mit der Hälfte der Petersilie in die Pfanne geben, untermischen und heiß werden lassen. Den Zitronensaft dazuschütten und das Gemüse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Auf einer länglichen Platte verteilen. Restliche Petersilie und Sumach draufstreuen und den Salat warm servieren.