

Lauwarmer Kurkuma-Auberginen-Salat mit Joghurt-Dip

servieren Sie dazu Fladenbrot

Für 4 Portionen

Salat: 100 g Zwiebeln ♦ 800 g Auberginen ♦
1 Bund glatte Petersilie ♦ 250 g Kirschtomaten
♦ 6 EL Olivenöl ♦ 2 gestrichene EL Kurkuma ♦
1 Glas Kichererbsen à 215 g Abtropfgewicht ♦
Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 4 EL Zitronensaft ♦
Dip: 250 g griechischer Joghurt ♦ 1 Knoblauchzehe

1. Für den Salat Zwiebeln schälen und fein würfeln. Auberginen waschen, putzen und 0,5 cm groß würfeln. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln.

2. 4 EL Olivenöl in großer, tiefer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Auberginen darin bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten unter Rühren anbraten, bis Auberginen weich sind. Kurkuma darüber streuen und gut vermischen.



Foto: Rogge & Jankovic, Fotografen

köstlich vegetarisch
am Donnerstag:

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Kichererbsen in Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Zu Auberginen geben und ca. 3-4 Minuten mit erwärmen. Salat in Schüssel geben und mit übrigem Öl, Petersilie und Tomaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für den Dip Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, dazu pressen und untermischen. Salat lauwarm mit Joghurt-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. ca. 336 kcal, 1410 kJ, 11 g EW, 21 g KH, 23 g F, 2 BE; glutenfrei

Küchen-Tipp: Sie können den Salat natürlich auch vorbereiten und kalt zu Gebrilltem oder bei einem Picknick servieren.

Vegane Variante: Ersetzen Sie den griechischen Joghurt durch 150 g Sojajoghurt und 100 g aufgeschlagene Sojasahne, die Sie vorsichtig unter den Sojajoghurt heben.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

