

Auberginensalat mit Hummus-Zitronen-Dressing

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

2 Auberginen
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Za'atar (marokkanische Gewürzmischung)
1 Teelöffel Oregano
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1/2 Salatgurke
1/2 Bund Petersilie
2 Esslöffel Rotweinessig
Salz, Pfeffer

Für das Hummus-Zitronen-Dressing

200 g Hummus
1 Zitrone (ausgepresster Saft)
1 Knoblauchzehe

Nach einer halben Woche Fertiggerichten und Instantsuppen, hatte ich schon genug. Ich brauchte wieder etwas Frisches. Knackiges Gemüse und frische Kräuter im Tausch gegen Chemie und Zusatzstoffe. Aber Salat bei Schmuddelwetter und kühlen 5 °C draußen? Nicht so attraktiv wie etwas Heiß-Dampfendes. Es sei denn, der Salat kommt warm auf den Tisch. Sprach's und

verschwand in der Küche.

Statt grüner Salatblätter mische ich warme, marinierte Auberginenwürfel mit Gurke, Tomate, Zwiebel und frischer Petersilie - aber erst, nachdem ich sie in der Pfanne gebraten habe, bis sie außen leicht braun und innen weich sind. Noch schnell ein Dressing aus Hummus und Zitronensaft zusammenrühren - fertig ist mein warmer Salat, der auch an kühlen Tagen schmeckt.

- 1 -

Für den Salat Aubergine waschen, würfeln und mit Olivenöl, Za'atar und Oregano vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen und Auberginenwürfel 15 Minuten braten, bis sie weich werden.

- 2 -

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Gurke würfeln. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel mit gebratenen Auberginenwürfeln und Rotweinessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 3 -

Für das Hummus-Zitronen-Dressing Knoblauch schälen, pressen und mit Hummus und Zitronensaft vermischen. Mit dem Salat vermengen und servieren.