



Eritreischer Brotsalat

mit Auberginenragout und Joghurt



ca. 30min



3-4 Personen

Fata ist ein traditionell eritreisches Gericht, bei dem sich knusprige Croûtons und saftige Tomaten, Zwiebeln und Gewürze zu einem aromatischen Brotsalat zusammentun. Wir ergänzen die bewährte Mischung heute um ein geschmackvolles Auberginenragout mit einer herrlich pikanten Harissa-Gewürzmischung. Dazu noch eine fruchtige Tomaten-Paprika-Salsa und einen erfrischenden Joghurt dip mit Knoblauch - mmh, das schmeckt!

- 3 Auberginen
- 1 Schalotte
- 2 Packungen Vollkornpitabrot ¹
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 3 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 701kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 21.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Pitabrote** in ca. 3cm große Stücke schneiden.



Die **Auberginen** und die **Schalotten** mit 1/2TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbräunen. **2/3 der Harissa-Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



Die **Pitabrotstücke** mit der **Schawarma-Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen in 10-11Min. knusprig und goldbraun backen. Die **Croûtons** nach der Hälfte der Backzeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



Die **Auberginen** mit den **passierten Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln, bis die **Sauce** eingedickt und das **Gemüse** weich ist. Das **Auberginenragout** mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Harissa-Gewürzmischung** abschmecken.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** und die **Paprika** mit 2EL Essig und 1/2TL Salz würzen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Croûtons** und das **Auberginenragout** auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** beträufeln und mit der **Salsa** und der **Petersilie** garniert servieren.