



Eritreischer Brotsalat

mit Auberginenragout und Joghurt



ca. 30min



2 Personen

Fata ist ein traditionell eritreisches Gericht, bei dem sich knusprige Croûtons und saftige Tomaten, Zwiebeln und Gewürze zu einem aromatischen Brotsalat zusammenschmecken. 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!

- 2 Auberginen
- 1 Schalotte
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Energie 879kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 118.4g, Eiweiß 26.1g



1. Zutaten schneiden

A stainless steel pot with two handles, filled with a mixture of cubed eggplant and tomato sauce. A wooden spoon is resting inside the pot. The eggplant cubes are dark purple and the sauce is a rich red color. The pot is placed on a light-colored surface.

4. Ragout kochen

2. Gemüse braten

5. Salsa zubereiten

A rectangular tray containing many small, irregular, light brown, flake-like particles. The particles are scattered across the surface of the tray, which appears to be a light-colored material. The particles vary in size and shape, some being more elongated and others more triangular or irregular. They have a slightly textured appearance, possibly due to the way they were prepared or the lighting. The tray itself is dark-colored, providing a contrast to the light brown particles.

3. Pita backen



6. Joghurt würzen

Die **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** 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.