



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 zusammenschmecken. Wir ergänzen die bewährte Mischung heute um ein geschmackvolles Auberginenragout mit einer herrlich pikanten Harissapaste. Dazu noch eine fruchtige Tomaten-Paprika-Salsa und einen erfrischenden Joghurt dip mit Knoblauch – mmh, das schmeckt!

- 3 Auberginen
- 1 Schalotte
- 2 Packungen Vollkornpitabrot
- 2 Packungen Harissa
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 3 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 24.7g



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 ½TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. anbräunen. **⅔ der Harissapaste** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



Die **Pitabrotstücke** mit der **Nordafrikanischen Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und ½TL 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 Harissapaste** 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 ½TL 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.