



Röstauberginen und Bohnen auf Rucola

mit Pitachips, Harissabutter und Joghurtdip



30-40min



4 Portionen

Es gibt mal wieder Salat - und was für einen! Von dieser Aromavielfalt können andere Gerichte nur träumen. Knackig-pfeffriger Rucola dient als bequeme Unterlage für ofengeröstete Auberginen, gebackene Bohnen und herrlich knusprige Chips aus Pitabrot. Leicht pikant wird das Ganze durch leckere Harissabutter; eine milde Frische steuert der cremige Joghurtdip bei. Ein Traumsalat!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. Harissa
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- kleiner Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Je nach Ofen ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 22.6g



1. Gemüse rösten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Auberginen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Bohnen** und die **Auberginen** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen, den **Knoblauch samt Schale** dazulegen und alles im Ofen ca. 10Min. rösten.



4. Joghurdip zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit einer Gabel zermusen, dann mit dem **Joghurt**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. 4EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, die **Harissa** einrühren und 2-3Min. köcheln lassen. 1TL Honig zufügen und die **Harissabutter** mit mildem Essig und Salz abschmecken.



2. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das **restliche Gemüse** weitere ca. 15Min. backen. 2EL Olivenöl mit 4TL Essig, 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Anrichten und servieren

Den **Rucola** mit dem **Dressing** aus Schritt 2 vermengen. Die **Röstauberginen** und die **Bohnen** auf dem **Rucola** anrichten und mit dem **Joghurdip** und der **Harissabutter** beträufeln. Mit den **Pitachips** und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.



3. Pitas backen

Die **Pitabrote** mit 4TL Olivenöl bestreichen und jedes **Brot** mit 1 Prise Salz würzen. Auf einem Backrost verteilen und auf der untersten Ofenschiene in 10-12Min. braun und knusprig backen. Die fertig gebackenen **Pitas** kurz abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke brechen.



6. Alle Brote voll zu tun

Doch nicht so große Lust auf Salat? Dann mach doch Pita-Sandwiches draus! Dafür kannst du alles so zubereiten wie im Rezept beschrieben – außer die Pitabrote. Die lässt du ganz und backst sie nur kurz im Ofen oder Toaster fluffig auf. Dann kannst du sie mit dem Joghurdip austreichen, mit dem Gemüse füllen und mit der Harissabutter beträufeln – fertig!