



Eritreischer Brotsalat

mit Auberginenragout und Joghurt



ca. 30min



2 Portionen

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 Harissapaste. Dazu noch eine fruchtige Tomaten-Paprika-Salsa und einen erfrischenden Joghurt dip mit Knoblauch – mmh, das schmeckt!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 121.5g, Eiweiß 26.6g



1. Zutaten schneiden

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.



2. Gemüse braten

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



3. Pita backen

Die **Pitabrotstücke** mit der **1/2 der Nordafrikanischen Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 10-11Min. knusprig und goldbraun backen. Die **Croûtons** nach der Hälfte der Backzeit wenden.



4. Ragout kochen

Die **Auberginen** mit den **passierten Tomaten** und 100ml 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.



5. Salsa zubereiten

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



6. Joghurt würzen

Die **1/2 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.