



Auberginenragout mit Feta

dazu knusprige Vollkornpitas



ca. 30min



3 Portionen

Diese griechische Leckerei nennt sich Strapatsada. Sie besteht aus lecker gebackener Aubergine in einem Ragout aus Tomaten und Eiern, die das Ganze besonders cremig machen. Dazu Feta, Basilikum und Oregano, und fertig ist das neue Lieblingsgericht! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Vollkornpitabrot²
- 1 Dose Kirschtomaten
- 15g Basilikum & Oregano
- 2 Bio-Eier¹
- 100g Feta³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 24.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Auberginen backen

Die **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. **6 Pitabrote** während der letzten 4-6Min. auf einem Rost über den **Auberginen** in den Ofen schieben und aufbacken.



3. Ragout ansetzen

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomatenstücke**, die **Kirschtomaten aus der Dose** und ½TL Zucker unterrühren. Die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses dazugeben. Die **Sauce** 8-10Min. eindicken lassen. Dann die **Tomaten** mit einem Kochlöffel zerdrücken und die **Sauce** auf niedriger Stufe warm halten.



4. Kräuter schneiden

Die **Basilikum-** und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Ragout fertigstellen

Die **Saucenpfanne** vom Herd nehmen. Die **Eier** verquirlen und in die **Sauce** gießen, dabei stetig langsam rühren. Die **Sauce** wieder auf den Herd stellen und 2-3Min. erwärmen, bis sie eine samtige Textur annimmt. Dann ca. **⅔ der Kräuter** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Ragout** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und die **Auberginen** darauf anrichten. Den **Feta** darüber zerkrümeln, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit dem **Pitabrot** servieren.