



## Röstauberginen und Bohnen auf Rucola

mit Pitachips, Harissabutter und Joghurtdip



30-40min



3 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Pck. Harissa
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- 1½TL 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 742kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 21.9g



### 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. Joghurt dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit einer Gabel zermusen, dann mit dem **Joghurt**, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren.



### 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.



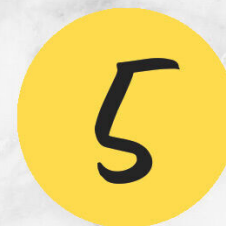
### 5. Harissabutter zubereiten

3EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, die **Harissa** einrühren und 2-3Min. köcheln lassen. ½TL Honig zufügen und die **Harissabutter** mit mildem Essig und Salz abschmecken.



### 3. Pitas backen

**3 Pitabrote** mit 1EL 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. Anrichten und servieren

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