



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 ¹
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Harissa
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 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. Joghurdip 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.



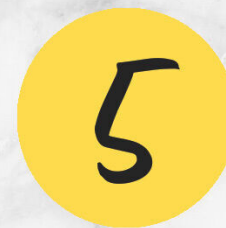
5. Harissabutter zubereiten

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 **Joghurdip** und der **Harissabutter** beträufeln. Mit den **Pitachips** und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.