



## Gebackene Aubergine Hasselback-Style

mit cremigem Joghurt, Tomaten und Pitabrot



ca. 30min



2 Personen

Der Name Hasselback kommt von einer schwedischen Zubereitungsmethode für Kartoffeln, bei der diese durch fächerartiges Aufschneiden im Ofen besonders knusprig werden – und das funktioniert auch super mit Auberginen! Fein gewürzt mit aromatischem Ras el-Hanout und serviert mit einem cremigen Joghurtdip, knusprigem Pitabrot und einem fruchtigen Tomatensalat mit frischer Minze ist dieses Gericht ein echter Kracher!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Minze
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große, ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

## Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die Auberginen zum Garen im Ofen in eine Auflaufform legen.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 28.6g



### 1. Auberginen vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs halbieren, jede Hälfte mit der Schnittfläche nach unten legen und quer im Abstand von 0,5cm-0,7cm tief ein-, **aber nicht durchschneiden**.

**Tipp:** Am besten parallel zu den **Auberginenhälften** jeweils ein Essstäbchen oder einen Kochlöffel platzieren und immer bis zu diesem Abstandshalter schneiden.



### 4. Pitabrot aufbacken

Die **Pitabrote** in Streifen schneiden und die letzten ca. 5Min. der Backzeit der **Auberginen** auf einem Backblech im Ofen mitbacken, bis sie knusprig sind.



### 2. Auberginen garen

Die **Gewürzmischung** mit 2-3EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Auberginen** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und mit der Schnittfläche nach unten in eine große, ofenfeste Pfanne legen. 150ml Wasser angießen und die **Auberginen** abgedeckt ca. 15Min. bei mittlerer bis starker Hitze garen. Anschließend ohne Deckel im Ofen in ca. 15Min. fertig garen.



### 5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit 1EL Olivenöl und 1TL Essig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Tomatensalat zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren und mit der **1/2 der Minze**, 1TL Olivenöl und 1TL Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Joghurt** auf Tellern verstreichen und die **Auberginen** darauflegen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit dem **Tomatensalat** anrichten und mit der **restlichen Minze** garniert servieren. Das **Pitabrot** dazu reichen.