



Gebackene Aubergine Hasselback-Style

mit cremigem Joghurt, Tomaten und Pitabrot



ca. 30min



3-4 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

- 3 Auberginen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Minze
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Packungen Vollkornpitabrot¹
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 2 große, ofenfeste Pfannen 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. // Je nach Ofen die Position der Pfannen nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 28.0g



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 4-6EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Die **Auberginen** rundum mit dem **Würzöl** einreiben und mit der Schnittfläche nach unten in zwei große, ofenfeste Pfannen legen. Jeweils 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 2EL Olivenöl und 2TL 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**, 2TL Olivenöl und 1-2TL 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.