



Eritreischer Brotsalat

mit Auberginenragout und Joghurt



ca. 30min



2 Personen

Fata ist ein traditionell eritreisches Gericht, bei dem sich knusprige Croûtons und saftige Tomaten, Zwiebeln und Gewürze zu einem aromatischen Brotsalat zusammenschmecken. Wir ergänzen die bewährte Mischung heute um ein geschmackvolles Auberginenragout mit einer herrlich pikanten Harissa-Gewürzmischung. Dazu noch eine fruchtige Tomaten-Paprika-Salsa und einen erfrischenden Joghurt dip mit Knoblauch - mmh, das schmeckt!

- 2 Auberginen
- 1 Schalotte
- 1 Packung Vollkornpitabrot 1
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Energie 663kcal, Fett 21.4g,
Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 22.4g



1. Zutaten schneiden

A stainless steel pot with two handles, filled with a mixture of cubed eggplant and tomato sauce. A wooden spoon is resting inside the pot. The eggplant cubes are dark purple on the outside and lighter on the inside, and the sauce is a rich red color. The pot is sitting on a light-colored surface.

4. Ragout kochen

2. Gemüse braten

A top-down view of a glass bowl containing a salad of diced cucumbers, tomatoes, and onions, topped with a white dressing. To the right of the bowl is a pile of freshly chopped green herbs on a white surface.

5. Salsa zubereiten

A rectangular tray filled with numerous small, irregular, orange-brown fragments, likely dried or fried food items, possibly corn or potato chips, arranged in a dense layer.

3. Pita backen



6. Joghurt würzen

Die **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Croûtons** und das **Auberginenragout** auf Teller verteilen, mit dem **Joghurt** beträufeln und mit der **Salsa** und der **Petersilie** garniert servieren.