



Eritreischer Brotsalat

mit Auberginenragout und Joghurt



ca. 30min



3-4 Personen

Fata ist ein traditionell eritreisches Gericht, bei dem sich knusprige Croûtons und saftige Tomaten, Zwiebeln und Gewürze zu einem aromatischen Brotsalat zusammentonnt. 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 Joghurtdip mit Knoblauch - mmh, das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 1 Schalotte
- 2 Packungen Vollkornpitabrot 1
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Packung passierte Tomaten
- 3 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 20g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

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

Allergene

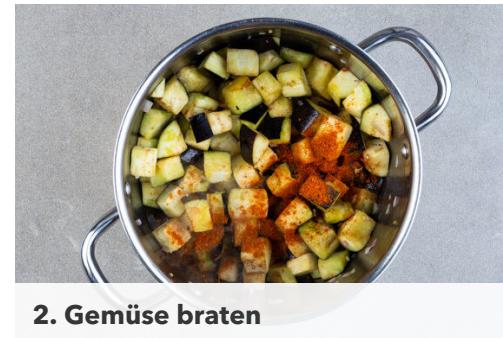
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 20.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Pitabrote** in ca. 3cm große Stücke schneiden.



Die **Auberginen** und die **Schalotten** mit 1/2TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbräunen. **2/3 der Harissa-Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



Die **Pitabrotstücke** mit der **Schwarmagewürzmischung**, 4EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen in 10-11Min. knusprig und goldbraun backen. Die **Croûtons** nach der Hälfte der Backzeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



Die **Auberginen** mit den **passierten Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln, bis die **Sauce** eingedickt und das **Gemüse** weich ist. Das **Auberginenragout** mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Harissa-Gewürzmischung** abschmecken.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** und die **Paprika** mit 2EL Essig und 1/2TL Salz würzen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden.



Den **Knoblauch** 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.