



Gebratene Melanzani mit Kichererbsensalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Melanzani
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 16 Stück Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 8 EL Naturjoghurt
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Melanzani waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
2. Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
3. Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit dem Balsamicoessig, der Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Dressing heben.
5. Melanzani mit Küchenrolle abtupfen und in Olivenöl braten.
6. Salat und Melanzani auf 4 Tellern anrichten und mit 1 – 2 EL Naturjoghurt garnieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at