
Typ: Salat

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Juli 2012: Schmeckt gut, aber sollte variiert werden. Statt Kichererbsen aus Dose getrocknete über Nacht einweichen und in Brühe weich kochen (ca. 30 min); die letzten 5 min die Karottenwürfel dazugeben. Nach dem Braten der Auberginenwürfel etwa 1 TL frisch gemahlene Kreuzkümmel kurz mit aromatisieren (1 min). Als Gewürz eignet sich später auch Ras el Hanout. Statt Petersilie eine Mischung aus Estragon und Minze genommen; sehr gut, aber besser die Joghurtcreme damit würzen; hier auch eine Zehe Knoblauch, fein gerieben dazu. Das Abtropfen des Joghurts im Mulltuch ist überflüssig.

Zutaten: 4 Portionen

Joghurtcreme:

1 Bio-Zitrone

400 g Sahne- oder griechischer Joghurt (10 % Fett)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Kichererbsensalat:

1 große Aubergine

150 g Möhren

2 Dosen Kichererbsen à 265 g Abtropfgewicht)

30 g Pinienkerne

3 EL Olivenöl

1 EL Korinthen

1 Bund glatte Petersilie

3 EL Acetocreme

Rezept:

1. Für die Joghurtcreme ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren, ins Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Für den Kichererbsensalat Aubergine putzen, abspülen, trocknen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Möhren schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 2 Minuten kochen. Kalt abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen ebenfalls abspülen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Auberginenwürfel trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten scharf anbraten. Alle vorbereiteten Zutaten und die Korinthen mischen.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie unter den Salat heben, auf Tellern anrichten und mit Acetocreme beträufeln. Den abgetropften Joghurt dazureichen.