

# REZEPT MEDITERRANER SALAT

## ZUTATEN

1 Aubergine  
Rucola (eine Schale)  
1/2 Dose Mais  
2 große Tomaten  
1 Knoblauchzehe + eine für die Aubergine  
1/2 Glas gegrillte Artischocken (die in Öl eingelegt sind)  
4 Radieschen  
Handvoll Kürbiskerne  
Basilikum und Petersilie /  
Tiefkühlmischung "italienische Kräuter"  
Essig/Zitronensaft 1 Zitrone  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Schneide als erstes die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben und leg sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Den Backofen stellst du auf 200 Grad Umluft ein. (Die Auberginen sind je nach Backofen nach ca. 10 bis 15 Minuten fertig und sollten eine schöne braune Farbe bekommen haben). In der Zwischenzeit: wasche den Rucola und gib ihn in eine große Schüssel. Tropfe den Mais ab und gib ihn dazu. Schneide die restlichen Zutaten klein und gib sie in die Schüssel. Mische das Dressing zusammen und vermische es mit dem Salat, gib jetzt auch die Kräuter hinzu. Verteile den Salat auf zwei Teller. In einer Pfanne ohne Fett werden die Kürbiskerne geröstet und auf die Teller verteilt. Die fertigen Auberginen mit einer halbierten Knoblauchzehe "abreiben" und auf den Salattellern verteilen.

**PORTIONEN:** 2 große Portionen

COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE 