

Jacqueline Amirfallah
Tomatensalat mit Auberginenpüree
und Feta

Mittwoch, 10. August 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

2	Auberginen
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Knoblauchzehe, nach Belieben
4	Strauchtomaten mit Strunk
etwas	Zucker
6 EL	Olivenöl
800 g	bunte Tomaten
3	Lauchzwiebeln
1 Bund	Basilikum
300 g	Feta
3 Zweige	Thymian



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.
6. Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.
7. Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.
8. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen. Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.

9. Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
10. Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.
11. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
12. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.
14. Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.
15. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.
16. Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Pro Portion: 425 kcal/ 1770 kJ
14 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 38 g Fett