

**Christian Henze**  
**Gebratene Zucchini und Auberginen mit**  
**Feta-Aprikosen Salsa**

Donnerstag, 22. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

2	Zucchini
2	Auberginen
etwas	Salz
300 g	Fetakäse
8	frische Aprikosen (ersatzweise getrocknete Soft-Aprikosen)
1/2	Granatapfel
4 Zweige	Minze
2 TL	Aprikosenkonfitüre
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Harissa-Paste
120 ml	Olivenöl
100 g	Weizenmehl, Type 405



**Zubereitung:**

1. Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, quer in daumendicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig leicht einritzen, mit Salz einreiben und einige Minuten ziehen lassen
2. Inzwischen den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.
3. Aprikosen abwaschen, halbieren, den Kern entfernen und die Aprikosen fein würfeln.
4. Vom Granatapfel etwa 2 EL Kerne auslösen.
5. Minze abrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und in feine Streifen schneiden.
6. Aprikosen, Minze und Granatapfelkerne mit Aprikosenkonfitüre zum Käse in der Schüssel geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Auberginenscheiben abtupfen.
8. Harissa und 2 EL Olivenöl verrühren, die Zucchini- und Auberginenscheiben damit beidseitig einstreichen und dann im Mehl wenden.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
10. Die Gemüsescheiben auf Tellern anrichten und je einen Löffel Feta-Aprikosen-Salsa darauf geben. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Pro Portion: 630 kcal/ 2640 kJ

31 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 49 g Fett