



Cremiger Röstgemüse-Salat mit Pumpernickelstreuseln

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Auberginen | 2 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Salz | |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Minze, frisch | 30 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Apfelschmaus | 2 EL |
| Pumpernickel | 3 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen, die Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini in ein Sieb geben, salzen und über dem Waschbecken ca. 5 Min. Feuchtigkeit ziehen lassen.

2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten gründlich waschen. Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln.

3. Aubergine und Zucchini leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben. Paprika, Tomaten und Knoblauch ebenfalls in die Schüssel geben und alles mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Pfeffer gut vermengen. Gemüse auf einem Blech verteilen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 20 Min. rösten. Schüssel nicht säubern.

4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. In der Schüssel Joghurt zusammen mit Minze, Limettensaft, Apfelschmaus, Salz und Pfeffer verrühren.

5. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pumpernickel fein bröseln und in der Pfanne fettfrei unter mehrmaligem Wenden ca. 3 Min. rösten. Röstgemüse aus dem Ofen nehmen, in eine große Schüssel geben und vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Röstgemüse-Salat auf Tellern verteilen und mit Pumpernickelstreuseln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 348 kcal |
| Kohlenhydrate | 56 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 10 g |