Gebackene Aubergine mit Feta-Käse zu Ofenkartoffel an Fenchel-Orangen-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Auberginen	2 St.
Feta	250 g
Walnusskerne	50 g
Fenchel	1 St.
Orangen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Zucker	
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel Kartoffeln mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Kartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15 Min. backen. Schüssel säubern.

2. Auberginen waschen, längs halbieren, die Schnittflächen rautenförmig mit dem Messer einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Auberginenhälften auf der Schnittfläche ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Auberginen auf das Backblech zu den Kartoffeln geben, Feta grob darüberbröseln und ca. 8–10 Min. backen.

4. Indes Walnüsse grob hacken. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in ca. 0,2 cm feine Streifen schneiden. Orange mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen und in 0,5 cm feine Scheiben scheiden.

5. Fenchel und Orangen in der Schüssel mit Walnüssen, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und Minzblätter fein hacken.

6. Joghurt im Becher mit Salz und Pfeffer würzen und mit Minze und Honig verfeinern. Auberginen und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Fenchel-

Orangen-Salat dazugeben und mit Joghurtdip garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	688 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	36 g