

## Auberginen-Snack mit Gemüse und Feta

### Zutaten für die Auberginen (für 4 Personen):

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 ½ l Wasser
- 3 EL Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- Zitronensaft

Die Auberginen längs in circa ½ cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Salz in 1 ½ l Wasser auflösen und die Auberginenscheiben darin 1 Stunde ziehen lassen. Dadurch bekommen sie ein schönes Aroma.

Die Scheiben aus dem Wasser nehmen und die Feuchtigkeit gut ausdrücken. Eine Mischung aus Sonnenblumen- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen hineinlegen und von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten braten. Knoblauch ausdrücken und mit in die Pfanne geben. Die Auberginen zum Schluss noch salzen, pfeffern und mit 1 Prise Kreuzkümmel bestreuen. Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft dazu.

### Zutaten für den Belag:

- 1 Birne
- ½ grüne Gurke
- 50 g Pinienkerne
- 2 kleine Haushaltszwiebeln
- 4 kleine Cocktailtomaten
- 3-4 Zweige Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Fetakäse vor der Zubereitung für etwa 1 Stunde ins Eisfach legen. Angefroren lässt sich der Käse nachher besser reiben.

Die Birne säubern, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke längs vierteln und die Kerne herauskratzen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten braten. Petersilienblätter grob hacken. Ganze Cocktailtomaten, Pinienkerne und die Petersilienblätter zum Schluss mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zutaten für die Soße:

- 1 Dose (400g) gestückelte Tomaten
- 1 Chilischote
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Tomatenfleisch aus der Dose nehmen, in einen Topf geben und gegebenenfalls zerdrücken. Gehackte Chilischote, Zucker, Salz und Olivenöl hinzufügen und die Tomatensoße leicht erwärmen.

Anrichten:

· 100 g Fetakäse

Den Fetakäse vor der Zubereitung für etwa 1 Stunde ins Eisfach legen. Angefroren lässt sich der Käse nachher besser reiben.

Wie folgt servieren: Auberginenscheiben auf einen Teller legen und mit der Tomatensoße bestreichen. Darauf die Birnen-Gemüsemischung und etwas Olivenöl geben. Zum Schluss den Fetakäse darüber hobeln. Man kann die Birnen-Gemüsemischung auch mit Staudensellerie und Frühlingszwiebeln erweitern. Orangenfilets schmecken ebenfalls sehr lecker dazu.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 26.07.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)