

Ziegenkäse-Sandwich auf Auberginen-Chutney mit Pesto

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g getrocknete Aprikosen
- alternativ: Datteln oder Feigen
- 1 große Aubergine
- 300 g Tomaten
- nach Geschmack: Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Apfel-Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Pfeffer
- Baharat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 60 g Walnüsse
- 40 g blanchierte Mandeln
- Nussöl
- 300 g Ziegenkäse
- 8 Scheiben Dinkeltoast
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Basilikum

Die getrockneten Aprikosen am besten ein paar Stunden in Wasser einlegen. Wer diesen Vorgang beschleunigen will, kann die Trockenfrüchte in lauwarmes Wasser legen und etwa 10-20 Minuten quellen lassen.

Aubergine der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise leicht einschneiden. Mit der Fruchtsseite nach unten auf einen Grill legen. Alternativ im Backofen mit der Fruchtsseite nach oben auf ein Blech legen. Bei 160 Grad auf der mittleren Schiene etwa 20-30 Minuten garen, bis die Auberginen weich sind.

Von den Tomaten den Strunk entfernen, in gleichmäßige Würfel schneiden und in eine große Schale geben. Nach Geschmack 1 oder mehrere Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin ganz fein hacken. Beides zu den Tomaten geben und alles mit Salz, Apfel-Balsamico, Olivenöl, frisch gemahlenem Pfeffer und Baharat würzen. Etwas Zitronen- und Orangenabrieb dazugeben. Die eingeweichten Aprikosen mit einem Pürierstab fein mixen und 2 EL dieser Masse zu den Tomaten geben. Alle Zutaten vermengen und durchziehen lassen.

Für das Pesto Walnüsse und blanchierte Mandeln (oder andere Nüsse nach Wahl) mit Salz, restlichem Aprikosen-Mus, 1 Prise Baharat, etwas frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb, etwas Zitronen- und Orangenafit, Oliven- und Nussöl mischen und alles mit einem Pürierstab kurz mixen. Wer kein Nussöl hat, ersetzt es durch etwas mehr Olivenöl. Etwa ein Sechstel des Ziegenkäses (oder auch anderen Käse mit mindestens 45 % Fett) fein reiben, in die Nussmasse geben und verrühren.

Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Etwas klein hacken, zu den marinierten Tomaten geben und vermengen.

Alle Toast-Scheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und einige Blätter Basilikum darauflegen. Die Brote mit ein paar Scheiben Käse belegen und zu einem Sandwich zusammendrücken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Brote darin anbraten. Das Öl muss heiß sein, da sich das Brot sonst mit dem Öl

vollsaugt. Den Käse schmelzen lassen und die Brote von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

Anrichten:

Die Tomaten-Auberginen-Salsa auf Teller geben. Daneben etwas Nusspesto anrichten. Die fertigen Brote zu Dreiecken halbieren und auf den Tellern anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

circa 935 kcal, 63 g Eiweiß, 63 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 25.03.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen