



# Vegetarisches Fladenbrot mit gebratener Aubergine

🕒 35 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 711 kcal pro Portion

••• Mittel

🌍 International

🌱 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

1 Aubergine

1 Tomate

0,25 Gurke

1 Zwiebel, rot

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

0,25 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Creme

0,25 Bund Minze

100 g Joghurt

2 Eier

50 g Mehl

0,50 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tl Paprikapulver

100 g Semmelbrösel

0,50 Fladenbrot

## Zubereitung

- 1 Aubergine schälen und in Scheiben schneiden. Salzen und 10 Minuten stehen lassen. Mit Krepp-Papier das ausgetretene Wasser abtupfen.
- 2 Tomate und Gurke abwaschen. Jeweils das wässrige Kerngehäuse mit einem Löffel auslösen. Anschließend in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 3 Chilischote abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Petersilie grob klein hacken. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Chili, Knoblauch und Petersilie 1–2 Min. leicht anschwitzen. Anschließend zusammen mit Zwiebel, Tomate und Gurke in einer Schüssel vermengen. Balsamico Creme und Salz, Pfeffer drüber geben.
- 4 Minze fein hacken. Zusammen mit dem Joghurt in einer Schüssel vermengen. Abdecken, kalt stellen.
- 5 Eier, Mehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Semmelbrösel auf einem Teller ausbreiten. Auberginen-Scheiben zunächst durch den Teig ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren.
- 6 In einer Pfanne ordentlich Pflanzenöl erhitzen. Auberginenscheiben darin goldbraun braten.

60 g Feta  
4 El Pflanzenöl zum Braten  
1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

7 Fladenbrot halbieren. Längs zum Öffnen einschneiden. Mit Minzjoghurt bestreichen. Auberginenscheiben hineinlegen. Tomaten-Gurken-Topping auf der Aubergine verteilen. Febröseln und drüber streuen. Anschließend servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	570kJ /137kcal	2.962kJ /711kcal
Fett	7g	32g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	15g	75g
davon Zucker	3g	14g
Eiweiß	5g	25g
Salz	1g	4g