

## Warmer Melanzaniasalat

**i** Melanzani (Korrekt Italienisch: Melanzana) ist extrem Kalorienarm (17 kcal.pro 100 g.). Beachten Sie aber, wegen des Inhaltsstoffes Solanin sind Melanzani zum Rohverzehr nicht geeignet!

### Zutaten für 4 Personen:

2 Paprika  
400g Tomaten  
1 Melanzani  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Pfefferoni  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
1 Handvoll Minze  
Salz  
Pfeffer  
200g Schafkäse

Gemüse würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zitrone auspressen, Minze hacken. Melanzani und Paprika in Olivenöl anbraten, nach 3 Minuten Zucchini zufügen, weitere 2 Minuten später Zwiebel, Pfefferoni und Knoblauch. 1 Minute braten, dann Tomatenwürfel einrühren, salzen und pfeffern und von der Hitze nehmen. Zitronensaft und gehackte Minze einrühren und abschmecken. Schafkäse würfeln und darüber streuen.



**Tipp:** Joghurt mit gepresstem Knoblauch könnte dazu gut passen



Zubereitungszeit: 30 min.

Energieangaben pro Person: 210 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/CY5P8ST>