

Köpoglu Tarifi – Melanzani mit Joghurt

i Melanzani, auch bekannt als Aubergine, wird in Asien schon seit mehr als 4000 Jahren angebaut. Sie gehören wie Kartoffeln und Tomaten zu den Nachtschattengewächsen. Botanisch betrachtet ist die Melanzani eigentlich eine Beerenfrucht und zählt somit zu den Fruchtgemüsen. Melanzani ist besonders kalorienarm und eignet sich daher gut zum Abnehmen.

Zutaten für 4 Personen

3 Melanzani
500 g Joghurt (fettarm)
Rapsöl (zum Anbraten)
½ Knoblauchzehe
1½ TL getrocknete Minze
1 TL Salz

Die Melanzani in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in wenig Öl braten bis sie Farbe bekommen. Nicht zu weich werden lassen. Aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb oder auf Küchen-papier abtropfen lassen. Mit dem Joghurt und den Gewürzen mischen, Knoblauch hineinpressen und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 30 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
264	5 g	22 g	10 g



Tipp: Zu den gebratenen Melanzani mit Joghurt isst man am besten eine Auswahl anderer warmer und kalter Vorspeisen und Fladenbrot.

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

<https://de.surveymonkey.com/r/VL7QQ8Y>