

Sommersalat-Bowl

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 2 Gläser mit Deckel von je ca. 5 dl

1½ EL Kräuterweinessig

1 TL Olivenöl

2 EL Wasser

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Olivenöl

1 Aubergine (ca. 200 g), in ca. 1½ cm grossen Würfeln

1 Fenchel, in feinen Schnitzen

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

120 g Cherry-Tomaten, halbiert

100 g Feta, in Würfeln

2 EL glattblättrige Petersilie,
grob geschnitten

1. Essig, Öl, Wasser und Knoblauch in einer Schüssel verrühren.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Aubergine und Fenchel ca. 6 Min. braten, in die Sauce geben, würzen.

3. Tomaten, Feta und Petersilie daruntermischen, bis zum Geniessen kühl stellen.

Portion: 284 kcal, F 21 g, Kh 8 g, E 12 g

