

WARMER WINTERSALAT

Dieser Salat gehört zu den ersten Rezepten, die ich für dieses Buch kreiert habe, und ich mache ihn mir immer wieder gern. Ich liebe die Mischung aus warmem Spinat und gebackener Aubergine, dazu die bissfesten Pinienkerne und die süßen getrockneten Tomaten, und das alles zusammen mit der cremigen Tahin-Soße – ein toller Mix aus Aromen und Konsistenzen. Das Gericht ist an sich schon ziemlich sättigend, aber wenn ihr sehr hungrig seid, könnt ihr dazu Vollkornreis oder Quinoa mit etwas Zitronensaft reichen. Dieser Salat ist genial, wenn ich ganz entspannt ein paar Freunde bekochen will, und er kommt immer super an.

Für 4 Personen

4 kleine Auberginen (600 g)

Olivenöl

1 EL getrocknete Kräutermischung (ich liebe Kräuter der Provence)

2 Tüten Spinat (etwa 500 g)

4 EL Tahin

Saft von 1 Limette

2 Becher getrocknete Tomaten (360 g)

1 Becher Pinienkerne (100 g)

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C).

Auberginen in etwa 7,5 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf ein Backblech legen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

20 Minuten im Ofen backen.

Etwa 5 Minuten bevor die Auberginen gar sind, den Spinat in eine große Pfanne geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in sich zusammenfallen lassen. Sobald das geschehen ist, Tahin, Limettensaft und getrocknete Tomaten hinzugeben.

In einer separaten Pfanne die Pinienkerne 1–2 Minuten rösten (nicht anbrennen lassen!) – zusätzliches Öl ist nicht nötig, die Pinienkerne sind ölhaltig genug.

Auberginen und Pinienkerne zum Spinat in die Pfanne geben und alles gut vermischen, dann servieren.

Tap-Tipp

Bei den getrockneten Tomaten gut aufpassen – viele enthalten Zucker und Konservierungsstoffe. Wenn ihr keine anderen findet, dann spült sie vorher mit kochendem Wasser ab.