



VITAMINBROT AUBERGINENCREME

Zutaten:

Zutaten für 1 Portion: 1 Scheibe Lieken Urkorn Fit & Vital Vitaminbrot, Auberginencreme* (alternativ Gemüseaufstrich), 1 kleine rote Spitzpaprika oder 1/2 Gemüsepaprika, etwas Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 Paket Feta (light), einige schwarze Oliven (entkernt), Oregano, Salz, Pfeffer. Zutaten für 1 Portion Auberginencreme:

1 Aubergine, 1 kleine rote Spitzpaprika oder 1/2 Gemüsepaprika
etwas Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 Paket Feta (light) einige schwarze Oliven
Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschote entkernen, vierteln oder in Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und zu Würfeln zerkleinern. Die Oliven je nach Geschmack in Ringe schneiden oder fein hacken. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Auberginencreme, Feta und Knoblauchwürfel verrühren oder mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Einige Oliven untermischen. Lieken Urkorn Fit & Vital Vitaminbrot mit der Auberginencreme bestreichen und mit den restlichen Oliven und Paprikastreifen belegen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren. Die Auberginencreme:



Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier auslegen. Die Aubergine längs halbieren und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 – 40 Minuten garen.

Die Auberginen nach dem Backen etwas abkühlen lassen.

Das weiche Auberginenfleisch mit einem Löffel von der Haut ablösen – so wird gleichzeitig der Stängelansatz entfernt – und in eine kleine Schüssel geben.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken.

Die Oliven je nach Geschmack in Ringe schneiden oder fein hacken.

Auberginenfleisch, Feta und Knoblauchwürfel verrühren oder mit einem Pürrierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Einige Oliven untermischen und mit Paprikastreifen garnieren.

