Auberginen-Steaks mit Joghurtdip

Herzhaft gegrillte Auberginenscheiben mit erfrischendem Dip und einem leichten Kichererbsensalat. Auberginen dürfen richtig Farbe bekommen. Genügend Hitze und etwas Fett sorgen dafür, dass sie innen weich und saftig werden, ohne aussen blass oder schwammig zu bleiben. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 50 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Auberginen
- 150 g Sojajoghurt
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

01 Auberginen in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und in der Pfanne oder im Ofen grillen.

02 Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

03 Kichererbsen abspülen, mit gewürfelten Tomaten, gehackter Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Paprika mischen.

04 Alles zusammen servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.