



1A+1B

Gegrillte Aubergine mit Ziegenkäse und Tomate



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Grillofenbereich vorheizen. Die Auberginescheiben mit Öl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Auf beiden Seiten ca. 15-20 Minuten grillen und dann auf einem Küchensapientuch abtropfen lassen. Den Ziegenkäse zerbröckeln und zusammen mit den geschnittenen Kirschtomaten auf den Auberginen verteilen. Mit frischen Kräutern garnieren.
- 2 Achtung: Dies ist eine Beilage! Lecker mit einem Stück Weißfisch oder gegrilltem Hähnchen oder Putenfilet für eine vollständige Mahlzeit.

Zutaten

- ☐ 50 g Aubergine in dünne Scheiben geschnitten
- ☐ 50 g Kirschtomaten in Vierteln
- ☐ 3 TL Ziegenkäse
- ☐ 2 Zweige frisches Basilikum, fein gehackt
- ☐ 2 Zweige frische Petersilie, fein gehackt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	162 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	13 g
Eiweiß	4 g