

Auberginensalat mit Hirtenkäse

Zutaten | 4 Portionen

3	Mittelgroße, frische Auberginen (ca. 750g)
1 gestr. EL	Salz
½ Bund	Basilikum
4 EL	Balsamicoessig bianco
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
6 EL	Olivenöl, extra nativ
200 g	Hirtenkäse

Zubereitungszeit: 20 Min., Wartezeit: 60 Min.

Zubereitung:

- 2 l Wasser mit 1 gestr. TL Salz in einem Topf aufkochen.
- In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, trocken reiben, Stiel- und Blattansatz entfernen.
- Auberginen waagrecht der Länge nach in Scheiben schneiden, anschließend in 2 mal 2 cm große Würfel.
- Gemüsewürfel in das kochende Salzwasser geben, ca. 4 Min. kochen, anschließend sofort in ein Sieb abschütten und abkühlen lassen.
- Nach dem Abkühlen in eine größere Schale umfüllen.
- Basilikum kurz unter fließendem Wasser sanft abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- Essig mit Salz, Pfeffer und Öl in einer kleinen Schüssel verrühren, dann Basilikumstreifen zugeben.
- Das Dressing mit den Auberginenwürfeln vorsichtig mischen.
- Zuletzt den Hirtenkäse in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und vorsichtig unter die Auberginen heben.
- Den Salat ca. 1 Std. ziehen lassen, nochmal abschmecken und servieren.

Tipp:

Der Salat schmeckt am nächsten Tag genau so gut, wenn nicht besser. Auberginen sind reif, wenn die Frucht auf Fingerdruck leicht nachgibt und eine pralle, matt glänzende Schale aufweist.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 285 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
356 kcal	31,8 g	8,24 g	9,09 g	218 mg