

Schneller Melanzani Salat

Vorspeise

Fasten

Frühling

Gemüse

Grillen

Low Carb

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Melanzani waschen und in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, kräftig salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Danach das Salz gut abwaschen und die Melanzani mit Küchentuch trocken tupfen. Wichtig: das Salz muss gut abgewaschen werden, sonst schmecken die Melanzani zu salzig! Die Melanzani in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie Farbe bekommen.

Die Melanzani mit dem Öl und dem Zitronensaft marinieren. Salzen und Pfeffern, die Tomatenscheiben darüber verteilen und mit dem Basilikum bestreuen.

ZUTATEN

2 große Melanzani

300 g Tomaten, rote und gelbe

4 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Basilikum Blätter