Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

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 Küchenkrepp 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