

# Warmer Salat mit Aubergine und Avocado

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 mittlere Paprika
- 1 größere Tomaten
- 200 g Schwarze Bohnen, verzehrfertig | z.B. Konserve
- 1 mittlere Zwiebel
- 100 g Kichererbsen, verzehrfertig | z.B. Konserve
- 1 kleinere Avocado
- 1/2 Aubergine | alternativ: 1/2 Zucchini
- etwa 1 EL Öl | z.B. Rapsöl
- ca. 2 TL Zitronensaft
- optional: 4 EL frische oder getrocknete Petersilie, 4 Bio-Zitronenschnitze

## Hilfsmittel

- Pfanne und Herdplatte
- Küchenmesser und Schneidebrett

**Abkürzungen:** g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

## Zubereitung

**1. Aubergine vorbereiten:** Aubergine waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen und für ca. 10 Minuten einwirken lassen. Danach mit Wasser abspülen und etwas trocken tupfen. Das treibt u.a. die Bitterstoffe aus. Alternativ Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

**2. Zwiebel und Paprika schneiden:** Paprika entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Zwiebel häuten und in Ringe schneiden.

Bild: Veganer warmer Salat | Fotocredit: Ella Olsson/unsplash.com

**3. Gemüse anbraten:** Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Paprikastreifen, Zwiebelringe, Auberginenscheiben und schwarze Bohnen für etwa 6 Minuten anbraten. Alles sollte leicht gebräunt und gar sein. Warm halten.

**4. Avocado und Tomaten zubereiten:** Avocado halbieren, entkernen, von der Schale befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen, trocknen und ebenfalls in Würfel schneiden.

**5. Salat anrichten:** Die warmen Zutaten auf einem Teller anrichten. Tomatenwürfel und Kichererbsen unterheben. Mit Avocadowürfel garnieren. Optional mit Petersilie bestreuen und Zitronenschnitze dazu reichen. Noch warm servieren.

## Haltbarkeit und Tipps



- Der Salat ist für etwa 2 Tage im Kühlschrank haltbar.
- Probier unbedingt unseren veganen [warmen Quinoa Salat](#) aus.
- Wenn du noch ein veganes Dressing zu deinem Salat servieren möchtest, dann schau gern [hier](#) nach. Wir empfehlen unser [veganes Joghurt Dressing](#) zu dem Salat.