

FITNESS-AUBERGINEN-SANDWICHES



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE AUBERGINE

- 2 mittelgroße Auberginen
- Salz
- 5–6 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG

- ½ Bund glatte Petersilie
- 20 grüne Oliven, entsteint
- 300 g cremiger Feta
- 40 g Joghurt (3,8 % Fett)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 g sehr dünne Scheiben Putenbrustaufschnitt

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 152 kcal
- 7 g Eiweiß
- 13 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, putzen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und ruhen lassen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelegen. Oliven fein hacken. Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit Petersilie, Oliven, Joghurt und Öl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auberginen mit einem Küchentuch trocken tupfen und dann in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen. Portionsweise in einer großen Grillpfanne oder auf einer Grillplatte von beiden Seiten je 4–5 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.
4. Die Hälfte der Scheiben großzügig mit der Creme bestreichen. Die Putenbrust obenauf setzen und mit je 1 weiteren Scheibe Aubergine bedecken. Mit Petersilie garnieren und servieren.



REISER RÄT

Das Rezept ist eine wirklich coole Alternative zum klassischen Sandwich und damit super geeignet für eine Low-Carb-Ernährung.

