

Ein leckerer Antipasto aus Kalabrien sind **Auberginen mit Minze**. Die Kombination von frischer Minze und frittierter Aubergine mit einer kleinen Säurenote durch den Essig ist sehr lecker.

Melanzane alla menta

Auberginen mit Minze



Klick auf die Sterne zum Bewerten!

Menüfolge	Antipasti , Beilagen
Küche	Kalabrien
Schlagwort	frittiert , Salat , vegan , vegetarisch
Saisonal	Ganzjahresgerichte
Menge (Standard)	2 Portionen
Menge (anpassbar)	2 Portionen
Vorbereitungszeit	20 Minuten
Kochzeit	5 Minuten
Arbeitszeit gesamt	25 Minuten
Kalorien	273 kcal

Zutaten

1 Aubergine	ca. 275 g
15 Blätter Minze	
1 Zehe Knoblauch	
2 EL Paniermehl	
3 EL Olivenöl	extra vergine
2 EL Weinessig	weiß
Salz	
Pfeffer	

Anleitung

1. Auberginen waschen, trocknen und quer in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Auberginenscheiben in der Fritteuse bei 170 ° 5 Minuten frittieren und dann auf Küchenpapier gut abtropfen und erkalten lassen.
3. Auberginenscheiben mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
4. Minzeblättchen sehr fein hacken.
5. 2 EL Öl in eine kleine Pfanne geben und Knoblauchzehe darin bräunen, dann entfernen.
6. Paniermehl in das Öl geben und leicht bräunen. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, das Paniermehl sofort aus der Pfanne nehmen, da es sonst durch die Nachwärme noch dunkler wird.
7. Auberginenscheiben Lage um Lage in eine Schüssel geben und jeweils mit Minze und Paniermehl bestreuen und mit Essig und Öl beträufeln.
8. Die Auberginen mindestens 2 Stunden ziehen lassen und dann kalt als Vorspeise servieren.

Rezept-Hinweise

Werbung



Wein-Empfehlung:

Renadoro Vermentino di Gallura (Zanatta)

Zu den Auberginen mit Minze schmeckt ein kräftiger würziger Wein, zum Beispiel ein Vermentina aus der Gallura. Schon sein Duft nach sardischer Macchia macht Lust auf den ersten Schluck.

[Weitere Informationen zu diesem Wein ...](#)



Nährwerte

Kalorien: 273 kcal | Kohlenhydrate: 20 g | Protein: 12 g | Fett (gesamt): 21 g | ges. Fettsäuren: 3 g | mehrfach unges. Fettsäuren: 2 g | einfach unges. Fettsäuren: 14 g | Natrium: 301 mg | Kalium: 510 mg | Ballaststoffe: 6 g | Zucker: 5 g
Nährwertangaben ohne das Olivenöl zum Frittieren.



Umweltverträglichkeit

Das Rezept **Melanzane alla menta** stammt von Authentisch-Italienisch-Kochen.de und ist dort unter der URL <https://authentisch-italienisch-kochen.de/melanzane-alla-menta/> zu finden.

Wir wünschen erfolgreiches Nachkochen und bitten, das Bewerten des Rezepts nicht zu vergessen!

Matta von A-I-K.de