



Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Aprikosenketchup und knackigem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

In den Straßen Tel Avivs bekommt man diesen leckeren Klassiker der Levante-Küche an jeder Ecke. Unsere Köchin Elisabeth hat hier ein feines Rezept ausgetüftelt, das ihre Version des „Sabich“ heute auf unsere Tische zaubert: warmes Pitabrot gefüllt mit weich gebratenen Auberginenscheiben, cremigem Hummus, knackig-frischem Gemüse und Kräutern sowie einem aromatisch-aprikosigen Dip. Können wir nur empfehlen!

- 1 Aubergine
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 15g Dill, Minze & Petersilie
- 1 Päckchen Aprikosenschutney

¹⁰

- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Senf (10), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 966kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 141.6g, Eiweiß 29.9g



4. Salat zubereiten

2. Hummus zubereiten

5. Kräuter schneiden

3. Pitabrote aufbacken

6. Pitabrote füllen

Die **Pitabrote** zur Hälfte aufschneiden, nach Belieben mit dem **Hummus**, den **Auberginen**, dem **Salat**, den **Kräutern** und dem **Aprikosenketchup** füllen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch einfach alle Zutaten auf den Tisch stellen, und jeder füllt seine eigenen Lieblingssandwiches!