



Mediterranes Sommergemüse vom Grill

mit Feta und Baba Ghanoush



40-50min



2 Portionen

Lust auf ein vegetarisches Grillfest der Extraklasse? Da können wir unsere farbenfrohe Kombination aus Zucchini, Tomaten, Minze und cremigem Feta nur empfehlen! Dazu gibt es würziges Naanbrot mit Koriandernote und selbst gemachtes Baba Ghanoush. Dafür wird Aubergine auf dem Grill geröstet und mit Tahini zu einer aromatisch-rauchigen Creme veredelt. Extraklasse für Fortgeschrittene!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Auberginen
- 2 Pck. Pitabrot ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ³
- 10g Minze
- 50g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

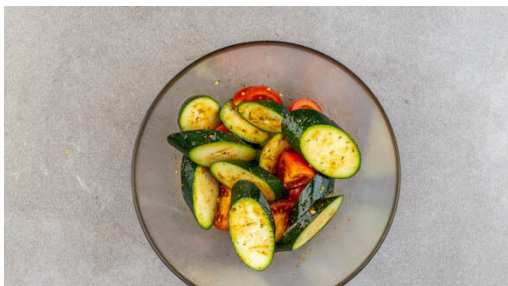
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

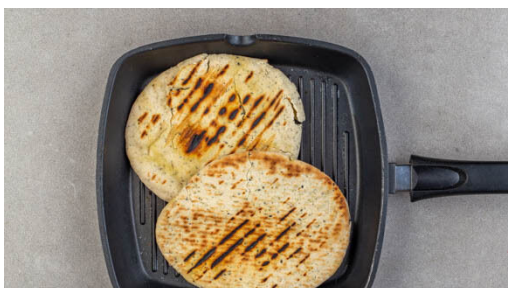
Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 42.9g,
Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 21.9g



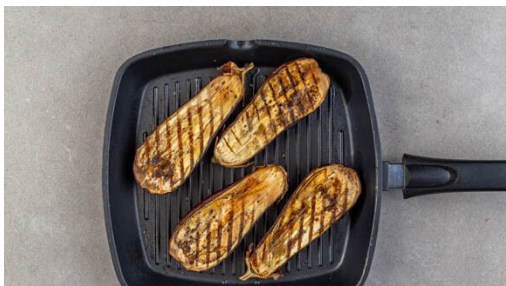
1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl, ½TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, dann mit ½EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



4. Naan und Zitrone grillen

Die **Pitabrote** mit insgesamt 2EL Olivenöl beträufeln und 1-3Min. bis zur gewünschten Bräunung grillen. Die **Zitrone** halbieren und die Hälften mit den Schnittseiten nach unten direkt über der Glut 3-5Min. grillen oder bei stärkster Hitze braten, bis sie kräftig gebräunt sind.



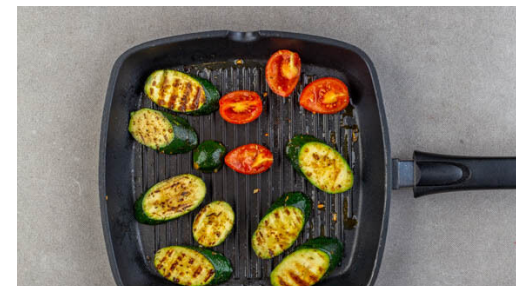
2. Auberginen grillen

Den Grill einölen. Die **Auberginen** mit einer Gabel mehrfach einstechen und unter regelmäßigem Wenden grillen, bis sie weich sind und Röstspuren aufweisen. Alternativ eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen; die **Auberginen** halbieren, mehrfach einstechen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-10Min. braten, dabei regelmäßig wenden. Die fertigen **Auberginen** in einem Sieb abkühlen lassen.



5. Baba Ghanoush zubereiten

Die **Auberginen** halbieren (falls sie auf dem Grill gegart wurden), mit einem Löffel das Innere herauslösen und im Sieb auspressen, sodass möglichst viel Flüssigkeit austritt. Das **Auberginenmus** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **Tahini** und 1EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit ca. **1EL Grillzitrone**nsaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. grillen, bis Röstspuren sichtbar sind.



6. Garnieren und servieren

Die **½ der Minzeblätter** samt weichen **Stängeln** abzupfen und fein schneiden. Die abgekühlten **Pitabrote** in Dreiecke schneiden. Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Grillzitrone**nsaft besprenkeln, mit Pfeffer würzen und mit der **Minze** garnieren. Mit dem **Brot** und dem **Baba Ghanoush** servieren.