



Mediterranes Sommergemüse vom Grill

mit Feta und Baba Ghanoush



ca. 50min



4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 4 Auberginen
- 1 Pck. Pitabrot ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini ³
- 10g Minze
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL 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.

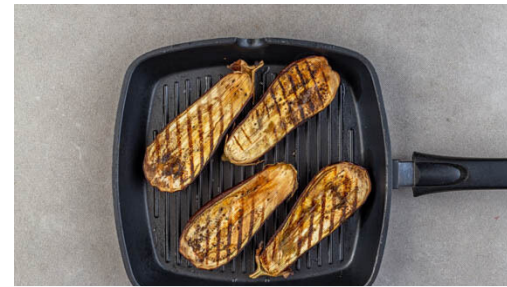
Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 21.8g



1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl, 1TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und ½TL Salz glatt rühren, dann mit 1EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



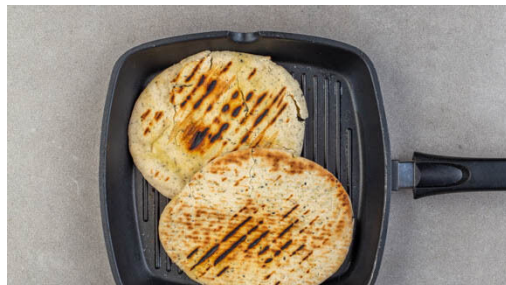
2. Auberginen grillen

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.



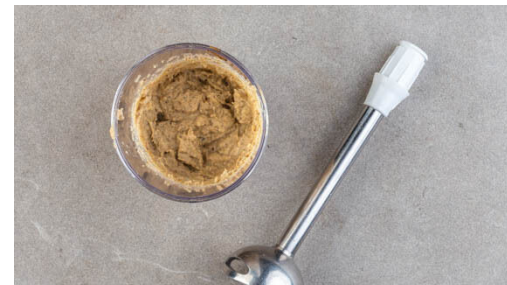
3. Gemüse grillen

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.



4. Naan und Zitronen grillen

Die **Pitabrote** mit insgesamt 4EL Olivenöl beträufeln und 1-3Min. bis zur gewünschten Bräunung grillen. Die **Zitronen** 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.



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 2EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit ca. **2EL Grillzitrone**nsaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Garnieren und servieren

Die **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.