



Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Aprikosenketchup und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini ¹¹
- 2 Packungen Pitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke
- 20g Minze & Dill
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

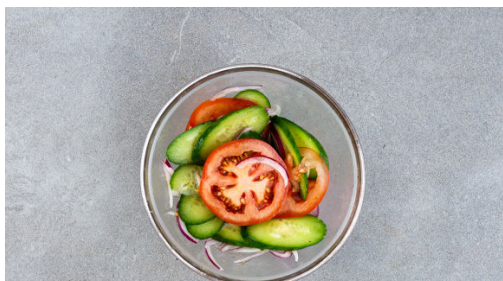
Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 135.2g, Eiweiß 29.6g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** von beiden Seiten mit insgesamt 3EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20Min. backen, bis die **Auberginen** weich sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, 1-2TL **Zitronensaft** und 1/2-1TL Salz vermengen.



2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** mit dem **Tahini**, 2EL **Zitronensaft**, ca. 150ml Wasser und 1/2-1TL Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Hummus** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen**, die **Minze**- und die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden. 2EL Tomatenketchup mit dem **Aprikosenchutney** und 1TL **Gewürzmischung** verrühren.



3. Pitabrote aufbacken

8 Pitabrote auf einem Rost im Ofen ca. 4Min. aufbacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Pitabrote** verwenden.



6. Pitabrote füllen

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