



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 große Aubergine
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 10g Minze & Dill
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

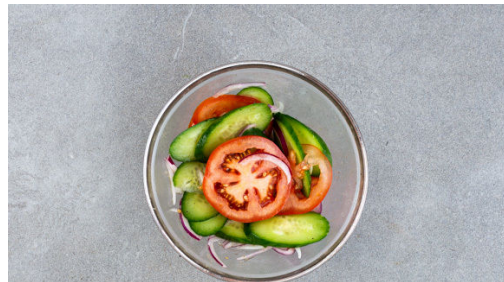
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 981kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 152.0g, Eiweiß 24.3g



Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** von beiden Seiten mit insgesamt 2EL 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.



Die **Zwiebel** halbieren, **eine Hälfte** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt, wer mag, kann aber mehr **Zwiebel** an den **Salat** geben. Die **Tomate** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1TL Olivenöl, **1TL Zitronensaft** und ½TL Salz vermengen.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** mit dem **Tahini**, **1 EL Zitronensaft**, 80-100ml Wasser und ½ TL Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Hummus** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Dill** grob schneiden. 2EL Tomatenketchup mit dem **Aprikosenchutney** und **1TL Gewürzmischung** verrühren.



Die **Pitabrote** auf einem Rost im Ofen
ca. 4Min. aufbacken.



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!