



Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Mangoketchup und knackigem Gemüse



20-30min



4 Portionen

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 aromatischen Dip mit Mangochutney. Können wir nur empfehlen!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini²
- 2 Pck. Pitabrot¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke
- 20g Minze & Dill
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. 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), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

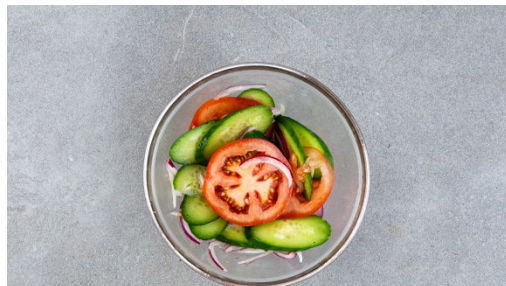
Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 148.9g, Eiweiß 24.0g



1. Auberginen 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 ½-1TL 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 ½-1TL Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Hummus** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



5. Kräuter schneiden

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



3. Pitabrote aufbacken

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und auf einem Rost im Ofen ca. 4Min. aufbacken.



6. Pitabrote füllen

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