



Italienisches Auberginensandwich

mit Rucola-Birnen-Salat



30-40min



2 Personen

Für dieses Gericht haben wir uns von Caponata inspirieren lassen, einem sizilianischen, süß-säuerlichen Gemüsegericht. Aubergine und Zucchini landen erst im Ofen und dann im Brötchen, während der Salat mit Birnen und Rosinen süßliche Noten beisteuert. Oliven und Basilikum gehören zu Italien natürlich dazu, unser Marley Spoon-Pfiff ist aber der Aufstrich mit Harissapaste - nicht typisch sizilianisch, aber einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 25g Rosinen
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Birne
- 50g Rucola
- 15g Pinienkerne
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Tomate
- 1 Pck. grüne Oliven
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Harissa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrige Birnenhälfte ins nächste Müsli schneiden.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 94.1g, Eiweiß 17.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Rosinen** mit warmem Wasser übergießen und einweichen lassen. Die **Aubergine** und die **Zucchini** quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen in 18-22Min. goldbraun und gar backen, dabei einmal wenden.



3. Salat zubereiten

Die **Birne** längs halbieren und **eine Hälfte** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Rucola** in eine große Schüssel geben, dann je 1 Prise Salz und Pfeffer ca. 30Sek. einmassieren. Die **Rosinen** in ein Sieb abgießen und mit der **½ der Pinienkerne oder mehr** und den **Birnen** unter den **Salat** heben.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** längs aufschneiden und die **Innenseiten** mit insgesamt 1EL Olivenöl bestreichen. Die **Brötchenhälften** 5-7Min. im Ofen aufbacken.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Oliven** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Die **übrigen Oliven** als Snack oder in einem **Salat** servieren. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Harissapaste** mit 1EL Wasser verrühren. 1EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchenhälften** nach Geschmack mit der **Harissapaste** bestreichen, dann mit dem **Gemüse**, den **Tomaten** und dem **Basilikum** nach Belieben belegen. Den **Rucola-Birnen-Salat** mit dem **Dressing** vermengen und zu den **Auberginensandwichs** servieren.