



Auberginensteak mit Knoblauchdip

und Artischocken-Brokkoli-Gemüse mit Bohnen



30-40min



2 Personen

Ein „Steak“, das Vegetarierherzen höherschlagen lässt! Zur gegrillten Aubergine servierst du einen leckeren Salat aus geröstetem Gemüse sowie einen aromatischen Dip aus gebackener Aubergine, Knoblauch und Mayonnaise. Als Verfeinerer dürfen spritzige Zitrone und geriebener Käse ihre Superkräfte ausspielen, und auch frische Petersilie ist mit einer Extraportion Vitamin C dabei.

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Brokkoli
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Gyros-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

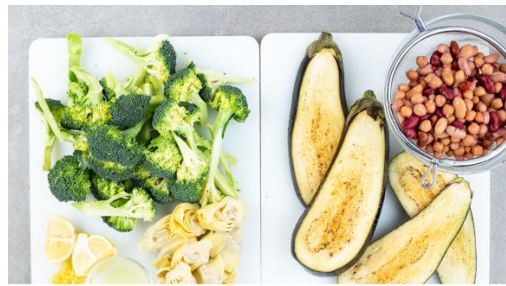
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 29.2g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, **eine Zitronenhälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Brokkoli samt Strunk** in längliche, ca. 3cm große Röschen schneiden. Die **Artischocken** abgießen und halbieren. Die **Bohnen** abgießen. Die **Aubergine** längs in **4 je 1-2cm breite Scheiben** schneiden.



Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **1TL Petersilie** mit 1EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1/4TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den gebackenen **Brokkoli**, die **Artischocken** und die **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Auberginen** mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl einreiben, dann in einer stark erhitzten Grillpfanne auf beiden Seiten ca. 3Min. anbraten, bis deutlich ein Grillmuster zu sehen ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



Die äußeren **Auberginenscheiben** aus dem Ofen nehmen und das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Knoblauchschele** entfernen und den **Knoblauch** mit dem **Auberginenfleisch**, der **Mayonnaise** und 2-3 EL Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Brokkoli** und die **Artischochen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** vermengen und auf der Hälfte des Blechs verteilen. Die **Auberginen** und den **ungeschälten Knoblauch** auf die andere Hälfte des Blechs geben und das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Bohnen** während der letzten 5Min. mitbacken.



Die **Auberginensteaks** mit dem **Artischocken-Brokkoli-Gemüse** anrichten, mit dem **Käse** und der **Petersilie** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**