



TBR Bunter Pommesteller mit Gemüse

dazu Tomaten-Gurken-Salat und Hummusdip



ca. 35min



2 Portionen

Ein bunter Pommesteller? Mehr müssen wir gar nicht hören, denn wir stehen schon mit Messer, Gabel und einem Riesenhungers bewaffnet in der Küche. Zu Recht ist die Vorfreude groß, denn dieser Teller ist ein wahrgewordener, goldbrauner Traum. Knusprige Pommes und gebackene Aubergine bilden eine schmackhafte Basis für einen knackigen Tomaten-Gurken-Salat und einen köstlichen Hummusdip mit Knoblauch, Gurke und Dill. So lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Gurke
- 1 Becher Hummus ¹
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 11.4g



1. Aubergine vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und mit den **Auberginen** gleichmäßig auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen, sodass sie kaum bis gar nicht überlappen.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Auberginen** mit 3EL Olivenöl, **¾ der Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen. Im Ofen in 16-20Min. goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



3. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Dill** grob schneiden. Die **½ der Gurke** fein würfeln. Den **Hummus** mit den **Gurkenwürfeln**, dem **Dill**, dem **Knoblauch**, ½TL Essig und 4EL Wasser zu einem **Dip** verrühren, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zugeben. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat zubereiten

Die **restliche Gurke** und die **Tomate** jeweils grob würfeln. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit 2TL Olivenöl, 1TL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Den **Tomaten-Gurken-Salat** auf den **Pommes** und den **Auberginen** anrichten und den **Pommesteller** mit dem **Hummusdip** beträufelt servieren.



6. Lang gezogen

Falls du dich bis zum Essen noch ein bisschen gedulden kannst, lass den Tomaten-Gurken-Salat am besten mindestens 10 Minuten ziehen, bevor du ihn servierst – so wird er besonders aromatisch. Alternativ kannst du ihn auch zuallererst zubereiten, bevor du dich um die Pommes und die Auberginen kümmerst.