



TBR Gebackene Aubergine mit Fetacreme

mit Vollkornpitabrot und Hummus



ca. 30min



4 Portionen

Heute bleibt der Herd aus – wir stecken unser Gemüse und das Pitabrot einfach in den Ofen. Noch schnell eine Fetacreme püriert, Hummus dazu – und fertig! So unkompliziert war es schon lange nicht mehr. Und dabei kriegen wir jede Menge Abwechslung auf den Teller: Würzige Aubergine, frische Tomate, knuspriges Brot, cremiger Hummus – da weiß man gar nicht, wo man anfangen soll!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Feta²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 2 Tomaten
- 2 Becher Hummus³

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit einer Gabel ein paar Mal einstechen. Die **Zwiebeln** schälen und quer in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. **Tipp:** Man kann die **Zwiebeln** auch vorher halbieren, um das Schneiden etwas einfacher zu machen.



4. Pitabrot rösten

Die **Pitabrote** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und für die letzten 6-8Min. Backzeit neben das **Gemüse** aufs Blech geben und aufbacken. **Tipp:** Alternativ können die **Pitabrote** auch im Toaster geröstet werden, bevor sie in Streifen geschnitten werden.



2. Gemüse backen

Die **Auberginen** und die **Zwiebeln** auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** auf den Blechen ausbreiten und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Auberginen** weich und goldbraun sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden und mit dem gerösteten **Gemüse** vermengen. Das Gemüse mit dem **Hummus** und der **Fetacreme** anrichten und mit den **Pitastreifen** servieren.



3. Fetacreme pürieren

In einem hohen Gefäß den **Feta** mit 100ml Milch zu einer glatten **Creme** pürieren.



6. Hummus-Variationen

Der Hummus wird im Rezept serviert, so wie er ist - aber es gibt auch viele tolle Variationen, die du ausprobieren kannst: Frische Kräuter, etwas Zitronensaft, Knoblauch oder mehr Tahini sind klassische Methoden; für Neugierige und Gourmets empfehlen wir, etwas griechischen Joghurt oder eine pürierte Avocado unterzuheben.