



Hummus-Sandwich mit mediterranem Hähnchen

mit Aubergine und frischer Gurke



ca. 25min



2 Personen

Wer sich im Sommer mal was Leichtes gönnen möchte, der liegt mit diesem arabisch inspirierten Sandwich mit gerösteter Aubergine, saftigen Hähnchenschnitzeln und cremigem Hummus genau richtig: Während der Hummus zubereitet, die Gurke geschnitten und die Walnüsse gehackt werden, räkelt sich die Aubergine entspannt unter dem Grill. Und dann kann auch schon das Sandwich zusammengepuzzelt werden, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Gurke
- 50g Walnusskerne²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Keine Grillfunktion? Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) aufheizen, die Aubergine schon während des Aufheizens hineingeben und ca. 20Min. backen, etwa nach der Hälfte der Zeit wenden.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1241kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 134.3g, Eiweiß 30.9g



1. Auberginen grillen

Den Backofen (bevorzugt mit Grillfunktion) auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Auberginenscheiben** im Ofen bis zur gewünschten Bräunung grillen, dann wenden und auf der anderen Seite ebenso grillen.



4. Pitabrote grillen

Die **Pitabrote** auf das Auberginen-Backblech legen, dünn mit Olivenöl beträufeln und ebenfalls auf beiden Seiten in 2-3Min. goldbraun grillen. **Tipp:** Alternativ nacheinander je **2 Pitabrote** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten.



2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **Kichererbsen** und den Knoblauch mit 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit ca. $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden.



5. Pitas füllen

Die **Pitabrote** aufschneiden und innen mit dem **Hummus** bestreichen. Nach Belieben mit den **Auberginen**, dem **Fleisch**, den **Gurken** und den **Walnüssen** füllen und am besten noch warm servieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. goldbraun braten. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Walnusskerne** grob hacken. Die fertig gegrillten **Auberginenscheiben** aus dem Ofen nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



6. Die Garnitur sitzt

Wer in smoother (nein, nicht Smoothie!) Laune ist, beträufelt das Sandwich mit etwas Olivenöl und Balsamicoessig, das sieht auch noch sehr schick aus. Und überhaupt: Noch Gewürzmischung übrig oder alles im Hummus verbraten? Reste machen sich in diesem Fall sehr gut als Topgarnitur, das garantiert den direkten Kontakt der Geschmacksrezeptoren mit den Aromen.