



Hummus-Sandwich mit mediterranem Hähnchen

mit Aubergine und frischer Gurke



ca. 25min



3-4 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 große Auberginen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 große Gurke
- 100g Walnusskerne²
- 2 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 180ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 1224kcal, Fett 60.3g, Kohlenhydrate 130.4g, Eiweiß 30.2g



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 1-2 mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, mit 3EL 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. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Die **Kichererbsen** und den Knoblauch mit 7EL Olivenöl (105ml) 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 großen Pfanne mit 2EL 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.