



RS Gegrilltes Sommergemüse mit Feta

und Baba Ghanoush



ca. 50min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 4 Knoblauchzehen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Zucchini
- 4 Tomaten
- 4 große Auberginen
- 4 Pck. Pitabrot ¹
- 3 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini ³
- 20g Minze
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

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

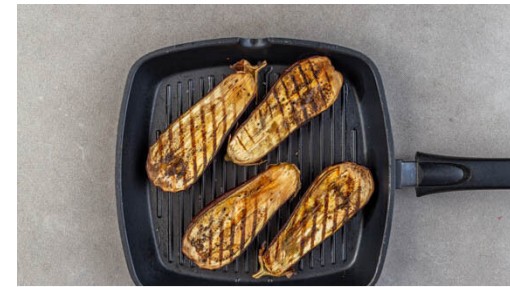
Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 107.5g, Eiweiß 21.0g



1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 4EL Olivenöl, 2TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und 1TL Salz glatt rühren, dann mit 2EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



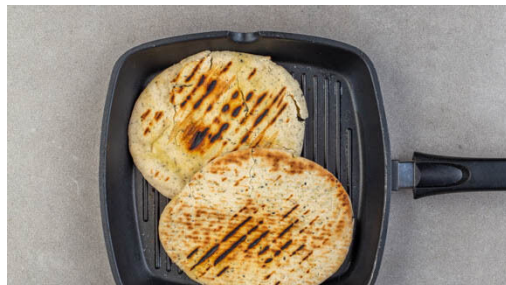
2. Auberginen grillen

Den Grill einölen. Die **Auberginen** mit einer Gabel mehrfach einstechen und unter regelmäßigem Wenden grillen, bis sie weich sind und Röstspuren aufweisen. Alternativ eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen; die **Auberginen** halbieren, mehrfach einstechen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-10Min. braten, dabei regelmäßig wenden. Die fertigen **Auberginen** in einem Sieb abkühlen lassen.



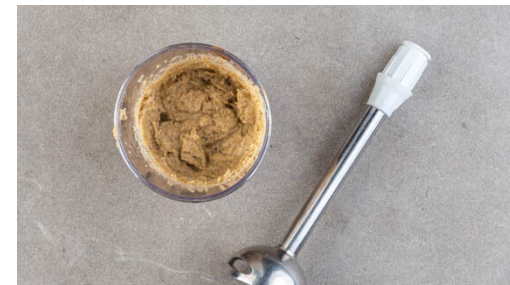
3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. grillen, bis Röstspuren sichtbar sind.



4. Naan und Zitronen grillen

Die **Pitabrote** mit insgesamt 8EL Olivenöl beträufeln und 1-3Min. bis zur gewünschten Bräunung grillen. Die **Zitronen** halbieren und die Hälften mit den Schnittseiten nach unten direkt über der Glut 3-5Min. grillen oder bei stärkster Hitze braten, bis sie kräftig gebräunt sind.



5. Baba Ghanoush zubereiten

Die **Auberginen** halbieren (falls sie auf dem Grill gegart wurden), mit einem Löffel das Innere herauslösen und im Sieb auspressen, sodass möglichst viel Flüssigkeit austritt. Das **Auberginenmus** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **Tahini** und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit ca. **4EL Grillzitrone**nsaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Garnieren und servieren

Die **Minzeblätter** samt weichen Stängeln abzupfen und fein schneiden. Die abgekühlten **Pitabrote** in Dreiecke schneiden. Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Grillzitrone**nsaft besprenkeln, mit Pfeffer würzen und mit der **Minze** garnieren. Mit dem **Brot** und dem **Baba Ghanoush** servieren.