



RS Auberginenburger vom Grill

mit Greek White und Wassermelonensalat



ca. 30min



4 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 große Auberginen
- 2 Wassermelonen
- 250g Wildkräutersalat
- 300g Violife Greek White
- 40g Minze
- 4 rote Zwiebeln
- 8 Burgerbrötchen ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 8EL vegane Mayonnaise
- ½EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Sieb
- Küchenpinsel
- Alufolie

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

Kochtipp

Wer eine Grillpfanne verwendet, benötigt keine Alufolie. // Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 13.3g



1. Auberginen vorbereiten

Den Grill anheizen. Die **Auberginen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. 4EL Olivenöl mit 8EL Balsamicoessig verrühren und die **Auberginenscheiben** darin wenden. Mit je 2TL Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



2. Melonensalat zubereiten

Die **Wassermelonen** jeweils vierteln, das **Fruchtfleisch** von der Schale trennen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. 4EL Olivenöl und 4EL Balsamicoessig mit ½EL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit der **Wassermelone** und dem **Wildkräutersalat** vermengen.



3. Dip zubereiten

Den **Greek White** mit den Fingern zerkrümeln. Die **Minzblättchen** von den Stängeln zupfen und die **½ davon** fein schneiden, dann mit 8EL veganer Mayonnaise, 4TL Wasser und dem **Greek White** zu einem **Dip** verrühren.



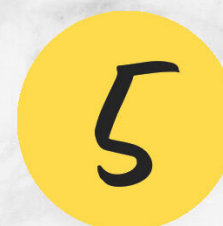
4. Zwiebeln vorbereiten

2 Zwiebeln schälen und halbieren, die **übrigen Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen.



5. Zwiebeln grillen

Die **Zwiebelhälften** mit 1EL Olivenöl bestreichen. Mit den Schnittseiten nach unten auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne 4-6Min. grillen, dann halbieren. Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Stück Alufolie auf den Rand des Rosts geben, damit sie nicht verbrennen. In 1-2Min. goldbraun rösten, dann beiseitestellen. Die **Tomaten** in Scheiben schneiden.



6. Auberginen grillen

Die **Auberginen** von jeder Seite 3-4Min. grillen, bis sie braun und weich sind. Die **Brötchen** mit dem **Dip** bestreichen und mit den **Auberginen**, den **Tomaten** und den **gegrillten Zwiebeln** belegen. Den **Wassermelonensalat** mit den **Zwiebelstreifen** vermengen und mit den **restlichen Minzblättchen** garniert servieren.