



Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Aprikosenketchup und knackigem Gemüse



20-30min



2 Personen

In den Straßen Tel Avivs bekommt man diesen leckeren Klassiker der Levante-Küche an jeder Ecke. Unsere Köchin Elisabeth hat hier ein feines Rezept ausgetüftelt, das ihre Version des „Sabich“ heute auf unsere Tische zaubert: warmes Pitabrot gefüllt mit weich gebratenen Auberginenscheiben, cremigem Hummus, knackig-frischem Gemüse und Kräutern sowie einem fruchtigen Aprikosenketchup. Können wir nur empfehlen!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 2 Päckchen Tomatenketchup
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

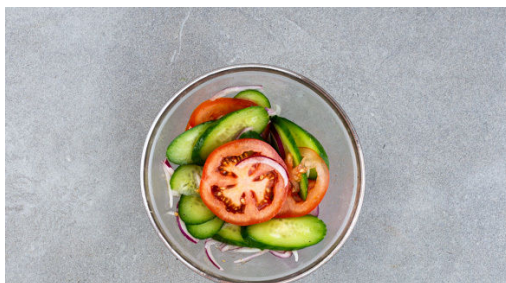
Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 133.3g, Eiweiß 32.2g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** von beiden Seiten mit insgesamt 1-2EL Olivenöl sowie Salz einreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20Min. backen, bis die **Auberginen** weich sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomate** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1TL Olivenöl, **1TL Zitronensaft** und 1/2TL Salz vermengen.



2. Hummus zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem **Tahini**, **1EL Zitronensaft**, 80-100ml Wasser und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Hummus** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen**, die **Minze-** und die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Den **Tomatenketchup** mit der **Aprikosenmarmelade** und **1TL Gewürzmischung** verrühren.



3. Pitabrote aufbacken

4 Pitabrote auf einem Rost im Ofen ca. 4Min. aufbacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Pitabrote** verwenden.



6. Pitabrote füllen

Die **Pitabrote** zur Hälfte aufschneiden, nach Belieben mit dem **Hummus**, den **Auberginen**, dem **Salat**, den **Kräutern** und dem **Aprikosenketchup** füllen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder füllt seine eigenen Lieblingssandwiches!