

Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Aprikosenketchup und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 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

- 2 Auberginen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Tahini¹¹
- 2 Packungen Pitabrot¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 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 916kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 129.1g, Eiweiß 31.9g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** von beiden Seiten mit insgesamt 2-3EL 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.



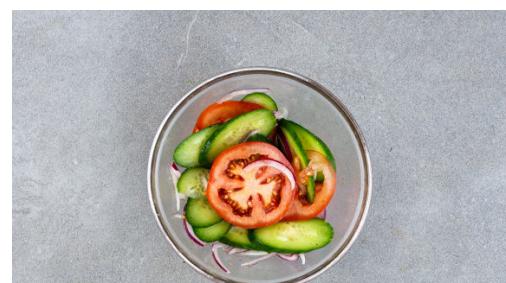
2. Hummus zubereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem **Tahini, 2EL Zitronensaft**, ca. 150ml Wasser und 1/2-1TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Hummus** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pitabrote aufbacken

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



4. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft** und 1/2-1TL Salz vermengen.



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.



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!