



## Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Mangoketchup und knackigem Gemüse



ca. 25min



2 Portionen

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 Auberginescheiben, cremigem Hummus, knackig-frischem Gemüse und Kräutern sowie einem aromatischen Dip mit Mangochutney. Können wir nur empfehlen!

## Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini<sup>2</sup>
- 1 Pck. Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 10g Minze & Dill
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

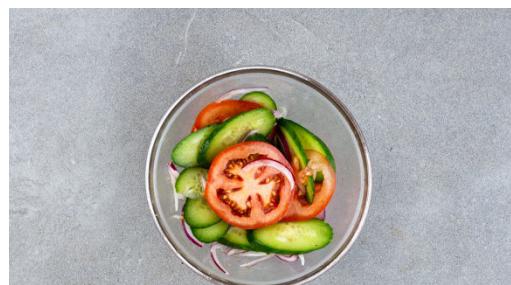
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1005kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 159.2g, Eiweiß 23.9g



### 1. Aubergine backen

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



### 4. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** halbieren, **eine Hälfte** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt, wer mag, kann aber mehr **Zwiebel** an den **Salat** geben. Die **Tomate** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1TL Olivenöl, **1TL Zitronensaft** und **½TL Salz** vermengen.



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** mit dem **Tahini**, **1EL Zitronensaft**, 80-100ml Wasser und **½TL Salz** in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Hummus** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



### 3. Pitabrote aufbacken

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprengen und auf einem Rost im Ofen ca. 4Min. aufbacken.



### 5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Dill** grob schneiden. 2EL Tomatenketchup mit dem **Chutney** 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 **Mangoketchup** füllen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch einfach alle Zutaten auf den Tisch stellen, und jeder füllt seine eigenen Lieblingssandwiches!