



Brotsalat libanesische Art

mit High-Protein-Tortillas und Baba Ghanoush



30-40min



2 Portionen

Ein fruchtiger und aromatischer Salat, der keine Wünsche offenlässt: Saftige Orange, knackige Karotten, Zwiebeln, Tomaten und grüne Oliven treffen auf geröstete Kichererbsen, knuspriges Brot und einen cremigen Auberginen-Tahini-Dip mit Zitrone. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Peperoni
- 1 Pck. grüne Oliven
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

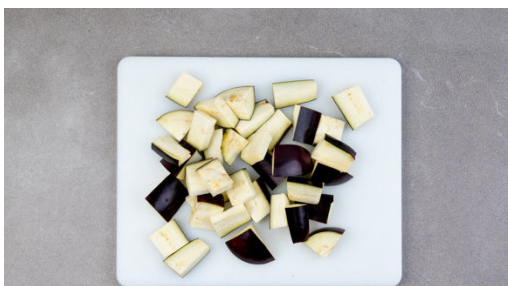
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 96.6g, Eiweiß 28.9g



1. Auberginen schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Aubergine** je nach Größe der Länge nach vierteln oder sechsteln und jedes Stück quer in 2-2,5cm große Würfel schneiden.



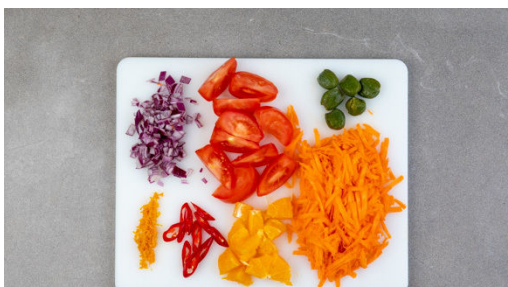
2. Auberginen grillen

Die **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 12Min. grillen bzw. backen, bis die **Auberginenstücke** weich und gleichmäßig braun sind.



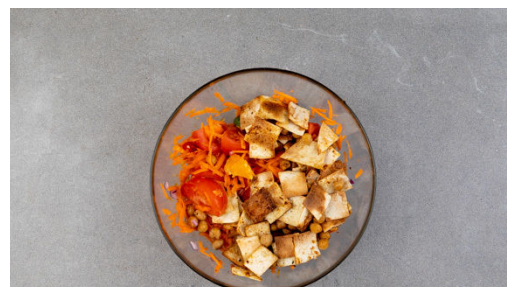
3. Tortillas rösten

4 Tortillas in ca. 1,5cm breite Streifen und diese in ca. 1,5cm große Vierecke schneiden. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit den **Tortillastücken**, der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Alles auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10Min. im Ofen rösten.



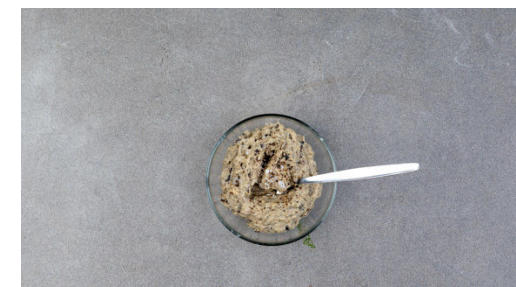
4. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die weiße Haut entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Peperoni** entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Oliven** ggf. trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** vierteln.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, die **Orangenstückchen**, die **Peperoni nach Geschmack**, die **Oliven** und die **Tomaten** vermengen. Die **Kichererbsen** und die **Tortillastücke** unterheben und den **Salat** mit der **Orangenschale nach Geschmack** verfeinern.



6. Baba Ghanoush zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Auberginen**, das **Tahini**, die **½ des Zitronensaftes** und den **Knoblauch** mit einer Gabel zu einer **Creme** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie dem **restlichen Zitronensaft** abschmecken. Den **Salat** mit der **Auberginencreme** garniert servieren.