



Auberginensteak mit Knoblauchdip

und Artischocken-Brokkoli-Gemüse mit Bohnen



30-40min



3-4 Personen

Ein „Steak“, das Vegetarierherzen höherschlagen lässt! Zur gegrillten Aubergine servierst du einen leckeren Salat aus geröstetem Gemüse sowie einen aromatischen Dip aus gebackener Aubergine, Knoblauch und Mayonnaise. Als Verfeinerer dürfen spritzige Zitrone und geriebener Käse ihre Superkräfte ausspielen, und auch frische Petersilie ist mit einer Extrapolition Vitamin C dabei.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Brokkoli
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g frische Petersilie
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 37.0g, Eiweiß 20.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, **eine Zitronenhälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Brokkoli samt Strunk** in längliche, ca. 3cm große Röschen schneiden. Die **Artischocken** abgießen und halbieren. Die **Bohnen** abgießen. Jede **Aubergine** längs in **4 je 1-2cm breite Scheiben** schneiden.



4. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **2TL Petersilie** mit 2-3EL Olivenöl, dem **Zitronensaft, 1-2TL Zitronenabrieb**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1/4TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den gebackenen **Brokkoli**, die **Artischocken** und die **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginen** mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl einreiben, dann in einer stark erhitzen Grillpfanne auf beiden Seiten ca. 3Min. anbraten, bis deutlich ein Grillmuster zu sehen ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



5. Dip zubereiten

Die äußersten **Auberginenscheiben** aus dem Ofen nehmen und das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Knoblauchschale** entfernen und den **Knoblauch** mit dem **Auberginenfleisch**, der **Mayonnaise** und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse backen

Den **Brokkoli** und die **Artischocken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** vermengen und auf der Hälfte des Blechs verteilen. Die **Auberginen** und den **ungeschälten Knoblauch** auf die andere Hälfte des Blechs geben und das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Bohnen** während der letzten 5Min. mitbacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Auberginensteaks** mit dem **Artischocken-Brokkoli-Gemüse** anrichten, mit dem **Käse** und der **Petersilie** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** servieren.