



## 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 Gurke
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 2EL Tomatenketchup

## Küchenutensilien

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

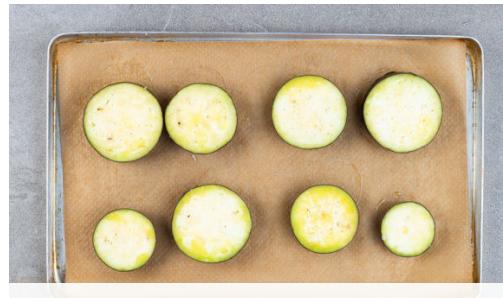
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1004kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 150.3g, Eiweiß 30.9g



### 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.



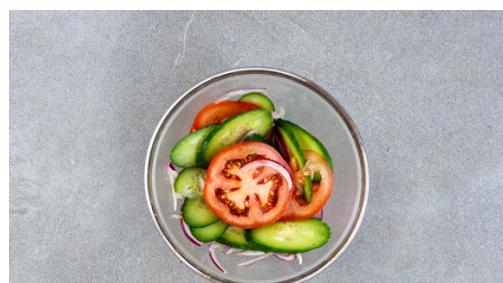
### 2. Hummus zubereiten

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.



### 3. Pitabrote aufbacken

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



### 4. Salat zubereiten

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



### 5. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen**, die **Minze**- und die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. 2EL 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!