

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 Tahini ¹¹
- 2 Packungen Pitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 30g 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.

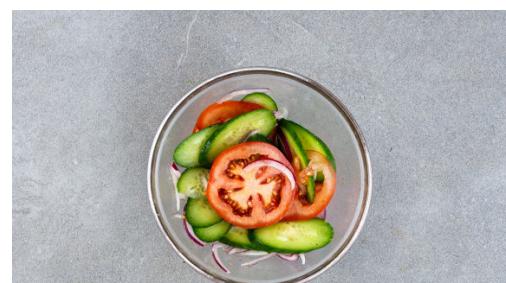
Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 137.8g, Eiweiß 29.7g



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.



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.



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.



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!