



RS Gegrilltes Sommergemüse mit Feta

und Baba Ghanoush



40-50min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 4 Auberginen
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini ³
- 10g Minze
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

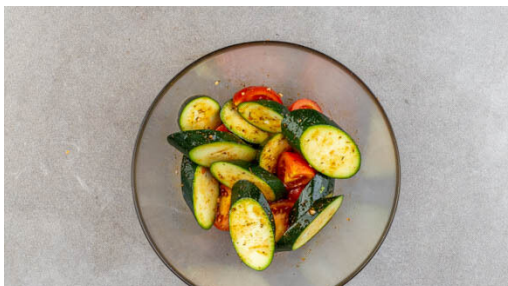
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 22.8g



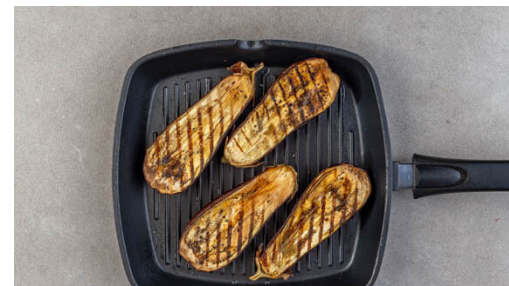
1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl, 1TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und ½TL Salz glatt rühren, dann mit 1EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



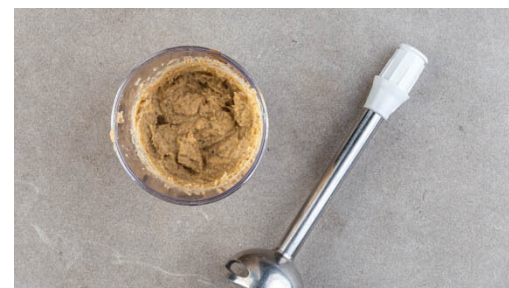
4. Pitas & Zitrone grillen

Die **Pitabrote** mit insgesamt 4EL Olivenöl beträufeln und 1-3Min. bis zur gewünschten Bräunung grillen. Die **Zitronen** halbieren und die Hälften mit den Schnittseiten nach unten direkt über der Glut 3-5Min. grillen oder bei stärkster Hitze braten, bis sie kräftig gebräunt sind.



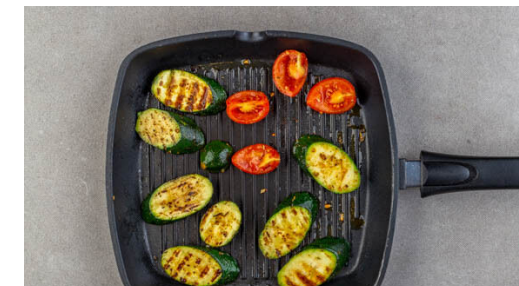
2. Auberginen grillen

Den Grill einölen. Die **Auberginen** mit einer Gabel mehrfach einstechen und unter regelmäßigem Wenden grillen, bis sie weich sind und Röstspuren aufweisen. Alternativ eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen; die **Auberginen** halbieren, mehrfach einstechen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-10Min. braten, dabei regelmäßig wenden. Die fertigen **Auberginen** in einem Sieb abkühlen lassen.



5. Baba Ghanoush zubereiten

Die **Auberginen** halbieren (falls sie auf dem Grill gegart wurden), mit einem Löffel das Innere herauslösen und im Sieb auspressen, sodass möglichst viel Flüssigkeit austritt. Das **Auberginenmus** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **Tahini** und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit ca. **2EL Grillzitrone**nsaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. grillen, bis Röstspuren sichtbar sind.



6. Garnieren & servieren

Die **Minzeblätter samt weichen Stängeln** abzupfen und fein schneiden. Die abgekühlten **Pitabrote** in Dreiecke schneiden. Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Grillzitrone**nsaft besprenkeln, mit Pfeffer würzen und mit der **Minze** garnieren. Mit dem **Brot** und dem **Baba Ghanoush** servieren.