

# MARLEY SPOON



## RS Orientalisches Abendbrot

mit Hummus und Grillgemüse



20-30min



4 Portionen

Das klassische Abendbrot kann so viel mehr sein als eine mit Wurst oder Käse belegte Stulle - es kann ganze Kulturen vereinen! Hier haben wir für dich eine Alternative zum typisch deutschen Mahlzeitenritual kreiert, die dich begeistern wird! Das warme Vollkornpitabrot wird dick mit selbst gemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Aubergine und Paprika belegt. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini<sup>2</sup>
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 138.2g, Eiweiß 23.3g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und **1 Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Knoblauchzehe** für später beiseitelegen.



### 4. Gemüse verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann **1 Prise Gewürzmischung** für die Garnitur des **Hummus** aufheben.



### 2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1EL Olivenöl mit **2TL Gewürzmischung** verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Kichererbsen**, den **Auberginen**, der **Paprika** und den **Knoblauchscheibchen** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten.



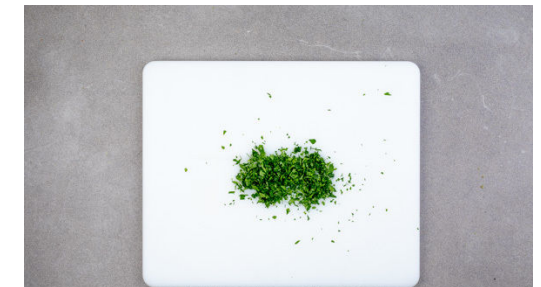
### 5. Brot rösten

Die **Pitabrote** mit je ½TL Olivenöl einreiben, salzen und im Ofen in 5-8Min. knusprig aufbacken.



### 3. Hummus zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **restlichen Kichererbsen** mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, der **½ des Tahini**, dem **übrigen Knoblauch**, 1 Prise Salz und 4EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **restlichem Tahini**, **Kreuzkümmel-Gewürz**, **Zitronensaft** und **-schale** abschmecken.



### 6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Ofengemüse** mit dem **Hummus** anrichten und mit der **Petersilie**, ggf. **restlicher Gewürzmischung** und **restlicher Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** und dem **Pitabrot** servieren.