



## Gegrilltes Sommergemüse mit Feta

und Baba Ghanoush



ca. 50min



8 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

- 4 Knoblauchzehen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Zucchini
- 4 Tomaten
- 4 Auberginen
- 4 Pck. Vollkornpitabrot <sup>1</sup>
- 3 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini <sup>3</sup>
- 20g Minze
- 200g Feta <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

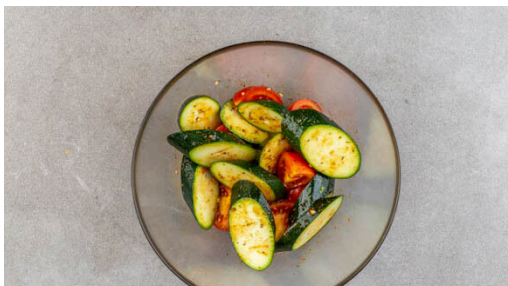
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

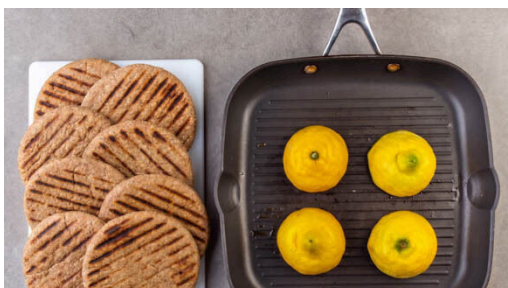
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 36.2g,  
Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 21.6g



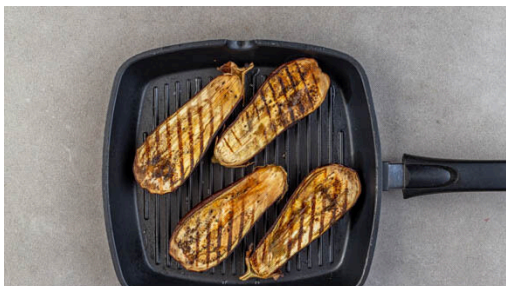
### 1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 4EL Olivenöl, 2TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und 1TL Salz glatt rühren, dann mit 2EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



### 4. Pitas & Zitronen grillen

Die **Pitabrote** mit insgesamt 8EL 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.



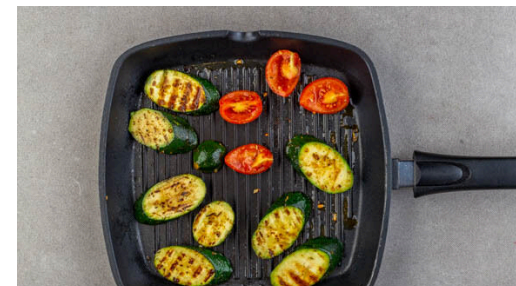
### 2. Auberginen grillen

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 4EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit ca. **4EL Grillzitronensaft** 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 Grillzitronensaft** besprenkeln, mit Pfeffer würzen und mit der **Minze** garnieren. Mit dem **Brot** und dem **Baba Ghanoush** servieren.