



## Auberginensteak mit Knoblauchdip

und Artischocken-Brokkoli-Gemüse mit Bohnen



30-40min



3-4 Personen

Ein „Steak“, das Vegetarierherzen höherschlagen lässt! Zur gegrillten Aubergine servierst du einen leckeren Salat aus geröstetem Gemüse sowie einen aromatischen Dip aus gebackener Aubergine, Knoblauch und Mayonnaise. Als Verfeinerer dürfen spritzige Zitrone und geriebener Käse ihre Superkräfte ausspielen, und auch frische Petersilie ist mit einer Extrapolition Vitamin C dabei.

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Brokkoli
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Hartkäse 3,7
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 3
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 39.7g, Eiweiß 20.8g



**1. Gemüse vorbereiten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, **eine Zitronenhälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Brokkoli samt Strunk** in längliche, ca. 3cm große Röschen schneiden. Die **Artischocken** abgießen und halbieren. Die **Bohnen** abgießen. Jede **Aubergine** längs in **4 je 1-2cm breite Scheiben** schneiden.



**4. Käse reiben**

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. **2TL Petersilie** mit 2-3EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenabrieb**, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den gebackenen **Brokkoli**, die **Artischocken** und die **Bohnen** mit dem **Dressing** vermengen.



**2. Auberginen grillen**

Die **Auberginen** mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl einreiben, dann in einer stark erhitzen Grillpfanne auf beiden Seiten ca. 3Min. anbraten, bis deutlich ein Grillmuster zu sehen ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



**5. Dip zubereiten**

Die **äußeren Auberginenscheiben** aus dem Ofen nehmen und das weiche **Auberginenfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die **Knoblauchschale** entfernen und den **Knoblauch** mit dem **Auberginenfleisch**, 2EL Mayonnaise und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Gemüse backen**

Den **Brokkoli** und die **Artischocken** auf 1-2 mit Backpapier belegten Backblechen mit 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Gewürzmischung** vermengen und auf der Hälfte des Blechs verteilen. Die **Auberginen** und den **ungeschälten Knoblauch** auf die andere Hälfte des Blechs geben und das **Gemüse** ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Bohnen** während der letzten 5Min. mitbacken.



**6. Anrichten und servieren**

Die **Auberginensteaks** mit dem **Artischocken-Brokkoli-Gemüse** anrichten, mit dem **Käse** und der **Petersilie** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** und den **Zitronenspalten** servieren.