



Auberginensteak mit Knoblauchdip

und Artischocken-Brokkoli-Gemüse mit Bohnen



30-40min



2 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
- 1 Brokkoli
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Aubergine
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 563kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 26.4g



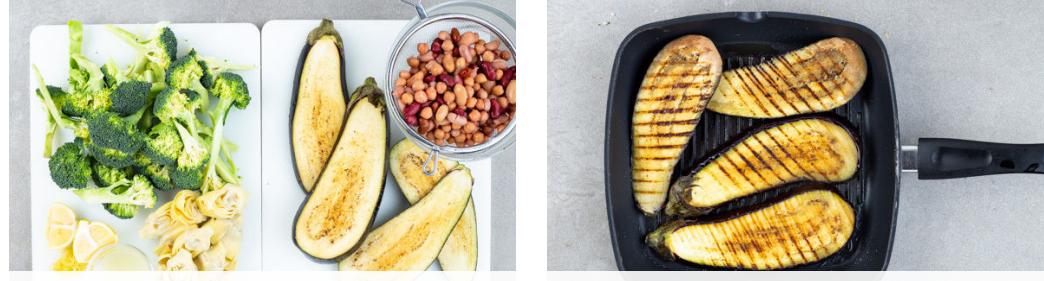
1. Gemüse vorbereiten

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. Die **Aubergine** längs in **4 je 1-2cm breite Scheiben** schneiden.



4. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie** **samt Stängeln** grob hacken. **1TL Petersilie** mit **1EL Olivenöl**, dem **Zitronensaft**, **1TL 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 1EL 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**, 1EL Mayonnaise und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse backen

Den **Brokkoli** und die **Artischocken** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL 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.