MARLEY SPOON



Sandwich mit pikantem Röstgemüse

mit Miso-Hummus und koreanischer Chili-Note

ca. 30min 4 Portionen

Achtung, jetzt wird's scharf! Aber keine Sorge, der Koch bestimmt selbst, wie wild er es mit der koreanischen Chilipaste namens Gochujang treiben will. Verwendet wird sie, um das Gemüse für unser Sandwich auf wohlige Schärfe zu bringen. Gesellschaft gibt es später von knusprigen Kichererbsen und selbst gemachtem Hummus mit Miso-Kick. Daher: Mashike mogo! Aber wir können auch einfach guten Appetit wünschen.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 25g koreanische Chilipaste [1,2]
- 25g Misopaste [2]
- 8 Vollkornpitabrote [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 666kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 20.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Auberginen** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden.



2. Würzöl anrühren

2TL Chilipaste mit 4EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Würzöl** verrühren. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, verwendet noch etwas mehr **Chilipaste**.



3. Gemüse backen

Die **Auberginen**, die **Paprika** und die **½ der Kichererbsen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit dem **Würzöl** vermengen und im Ofen ca. 17Min. rösten.



4. Miso-Hummus zubereiten

In einem hohen Gefäß die **restlichen Kichererbsen** mit 4–6EL Wasser, 1EL Essig und der **Misopaste** fein pürieren, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben.



5. Pitabrote füllen

Nach ca. 17Min. Backzeit die Bleche tauschen, die **Pitas** zum **Gemüse** aufs Blech geben und in 3–5Min. bis zur gewünschten Bräunung aufbacken. Die **Pitas** mit dem **Miso-Hummus** bestreichen und mit dem **Röstgemüse** belegt servieren. Wer mag, kann die **Pitas** auch öffnen und befüllen.



6. Tag der Versöhnung

Mal wieder einsames Gemüse im Kühlschrank vergessen? Kein Problem, heute lassen wir niemanden zurück: Mit unserer feurig-aromatischen Würzsauce und der anschließenden wärmenden Ofenkur dürften jede beleidigte Karotte & Co. zufrieden sein. Ein besseres Ende als im Miso-Hummus-Himmel kann man sich auch fast nicht vorstellen.