MARLEY SPOON



Libanesischer Brotsalat

mit Orangen und Baba Ghanoush

30-40min 3 Portionen

Ein fruchtiger und aromatischer Salat, der keine Wünsche offenlässt: Saftige Orange, knackige Karotten, Zwiebeln, Tomaten und grüne Oliven treffen auf geröstete Kichererbsen, knuspriges Brot und einen cremigen Auberginen-Tahini-Dip mit Zitrone. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 8 Tortillas [1]
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Peperoni
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 798kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 18.6g



1. Auberginen schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** je nach Größe der Länge nach vierteln oder sechsteln und jedes Stück quer in 2–2,5cm große Würfel schneiden.



2. Auberginen grillen

Die **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und 1–2 kräftigen Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 12Min. grillen bzw. backen, bis die **Auberginenstücke** weich und gleichmäßig braun sind.



3. Tortillas rösten

6 Tortillas in ca. 1,5cm breite Streifen und diese in ca. 1,5cm große Vierecke schneiden. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit den **Tortillastücken**, der **Gewürzmischung**, 1½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Alles auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10Min. im Ofen rösten.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die weiße Haut entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Peperoni** entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Oliven** ggf. trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** vierteln.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, die **Orangenstückchen**, die **Peperoni nach Geschmack**, die **Oliven** und die **Tomaten** vermengen. Die **Kichererbsen** und die **Tortillastücke** unterheben und den **Salat** mit der **Orangenschale nach Geschmack** verfeinern.



6. Baba Ghanoush zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Auberginen**, **¾ der Tahini**, die **½ des Zitronensaftes** und den **Knoblauch** mit einer Gabel zu einer **Creme** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie dem **restlichen Zitronensaft** abschmecken. Den **Salat** mit der **Auberginencreme** garniert servieren.