

## Auberginen-Hummus-Sandwich

mit Aprikosenketchup und knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

In den Straßen Tel Avivs bekommt man diesen leckeren Klassiker der Levante-Küche an jeder Ecke. Unsere Köchin Elisabeth hat hier ein feines Rezept ausgetüftelt, das ihre Version des „Sabich“ heute auf unsere Tische zaubert: warmes Pitabrot gefüllt mit weich gebratenen Auberginenscheiben, cremigem Hummus, knackig-frischem Gemüse und Kräutern sowie einem aromatisch-aprikosigen Dip. Können wir nur empfehlen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Tahini <sup>11</sup>
- 2 Packungen Pitabrot <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 30g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

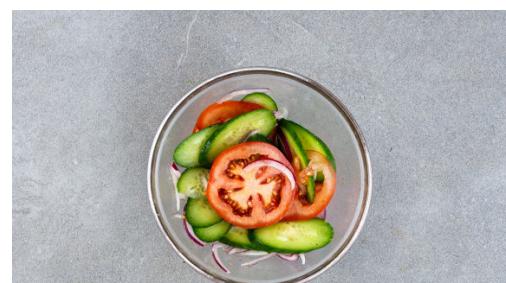
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 942kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 136.3g, Eiweiß 29.6g



### 1. Aubergine backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** von beiden Seiten mit insgesamt 2-3EL Olivenöl sowie etwas Salz einreiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20Min. backen, bis die **Auberginen** weich sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



### 4. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft** und 1/2-1TL Salz vermengen.



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Kichererbsen** mit dem **Tahini, 2EL Zitronensaft**, ca. 150ml Wasser und 1/2-1TL Salz in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Das **Hummus** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



### 3. Pitabrote aufbacken

8 **Pitabrote** auf einem Rost im Ofen ca. 4Min. aufbacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Pitabrote** verwenden.



### 5. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen**, die **Minze-** und die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. 2EL Tomatenketchup mit der **Aprikosenkonfitüre** und **1TL Gewürzmischung** verrühren.



### 6. Pitabrote füllen

Die **Pitabrote** zur Hälfte aufschneiden, nach Belieben mit dem **Hummus**, den **Auberginen**, dem **Salat**, den **Kräutern** und dem **Aprikosenketchup** füllen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch einfach alle Zutaten auf den Tisch stellen, und jeder füllt seine eigenen Lieblingssandwiches!