

Vegan Sabich! Harissa-Auberginen-Sandwich

dazu selbst gemachter Hummus & Radieschensalat

Viel Gemüse Vegan 25 – 35 Minuten • 947 kcal • Tag 5 kochen



Steinofenbaguette



Aubergine



Kichererbsen



kleine Salatgurke



Radieschen



Petersilie, glatt



Zitrone, ungewachst



Knoblauchzehe



Tahini-Paste



Gewürzmischung „Hello Harissa“



gemahlener Kumin



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleiner Topf, 1 große Schüssel, 1 Pürrierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette 15 16)	250 g	375 g**	500 g
Aubergine NL	2	3	4
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
kleine Salatgurke	1	1,5**	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tahini-Paste 3)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	5,6 g	42,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,4 g
Kohlenhydrate	14,1 g	107,2 g
– davon Zucker	2,4 g	18,2 g
Eiweiß	3,7 g	28,6 g
Salz	0,39 g	3 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **15**) Weizen **16**) Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien



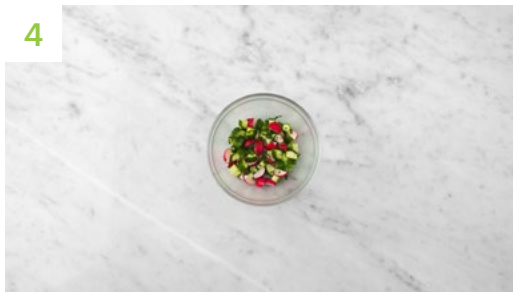
Für die Auberginen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl***, „**Hello Harissa**“, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Baguette in den letzten 8 – 10 Min. der Garzeit in den Ofen geben.



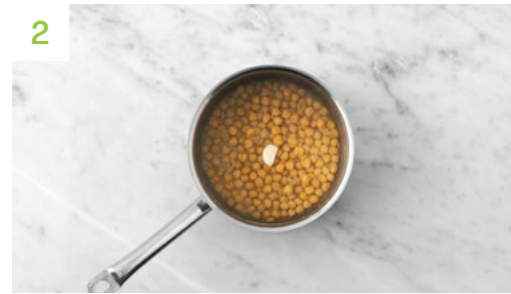
Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Radieschen, **Gurke** und drei Viertel der **Petersilie** dazugeben und vermengen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Hummus vorbereiten

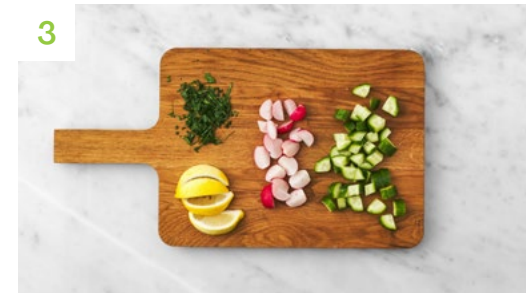
Knoblauch abziehen.

In einem kleinen Topf **Kichererbsen** mit der Flüssigkeit und **Knoblauch** zum Kochen bringen. Unbedeckt 5 Min. kochen lassen, bis die **Kichererbsen** sehr weich sind.



Hummus fertigstellen

Gekochte **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäß geben. **Tahini-Paste**, **Saft** von 3 [5 | 6] **Zitronenspalten**, **Kumin** nach Belieben und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** dazugeben und mithilfe eines Pürrierstabs zu einem glatten **Hummus** pürieren. Mit **Pfeffer***, **Zucker*** und **Olivenöl*** abschmecken.



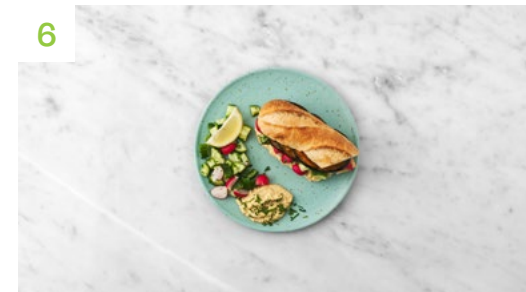
Kleine Vorbereitung

Radieschen vierteln oder achteln.

Gurke vierteln und grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.



Anrichten

Baguette quer halbieren und waagrecht aufschneiden.

Baguette reichlich mit **Hummus** bestreichen. Etwas **Radieschen-Gurken-Salat** darauf geben, mit **Auberginenscheiben** toppen und **Sandwich** schließen.

Restlichem **Hummus**, **Salat** und **Auberginenscheiben** neben das **Sandwich** anrichten, **Hummus** mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!