



Libanesischer Brotsalat

mit Orangen und Baba Ghanoush



30-40min



3-4 Personen

Ein fruchtiger und aromatischer Salat, der keine Wünsche offen lässt: 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
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Orange
- 2 rote Peperoni
- 2 Packungen grüne Oliven
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Tahini ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- Knoblauchpresse
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 36.2g, Eiweiß 18.9g, Kohlenhydrate 76.3g



1. Auberginen schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion 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.



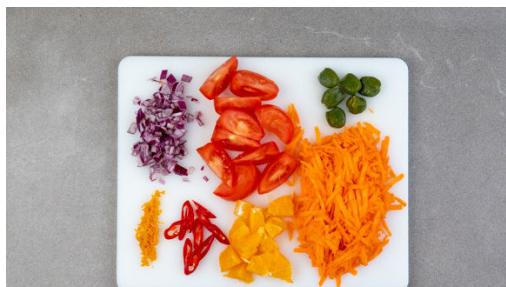
2. Auberginen grillen

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



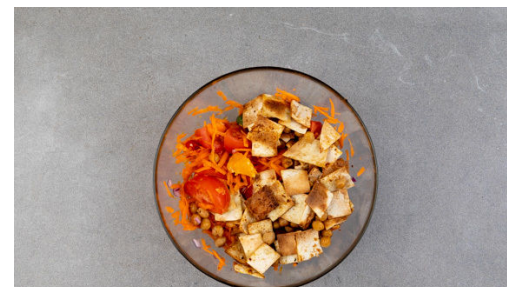
3. Tortillas rösten

Die **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**, 2-3EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Alles auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10Min. im Ofen rösten.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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** auf Küchenkrepp abtropfen. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** vierteln.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, die **Orangestückchen**, 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. Creme zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Auberginen**, das **Tahini**, die **1/2 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.