

Rezept

Sabich

Ein Rezept von Sabich, am 28.04.2024

Zutaten

Für die Füllung

2	kleine Auberginen		Salz
4	Eier (M)	2	Mini-Gurken
200 g	Kirschtomaten	2	Frühlingszwiebeln
6 Stängel	Koriandergrün		

Für die Sauce

100 g	Tahin (Sesampaste)	2 EL	Zitronensaft
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel		Salz
	Pfeffer		

Für das Zhug

½ Bund	Petersilie	1 Bund	Koriandergrün
½	grüne Chilischote	1	Knoblauchzehe
1 Msp.	gemahlener Kardamom	½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	gemahlener Koriander	3 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft		Salz

Ausserdem

Olivenöl zum Braten	4	Pita-Brote
---------------------	---	------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 26 g F, 20 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Für die Füllung Auberginen putzen, waschen und längs halbieren, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Min. ziehen lassen. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, danach kalt abschrecken, pellen und sechsteln.
2. Gurken und Tomaten waschen, würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Mit Gurken, Tomaten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3. Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und ca. 70 ml Wasser zu einer sämigen Sauce verrühren. Salzen und pfeffern.

4. Für das Zhug die Kräuter waschen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften grob hacken. Knoblauch schälen, grob hacken. Kräuter, Chili und Knoblauch mit Gewürzen und Öl fein pürieren. Das Zhug mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

5. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenscheiben darin in zwei bis drei Portionen je ca. 2 Min. pro Seite kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier entfetten.

6. In die Pita-Brote eine Tasche schneiden. Jeweils 1-2 EL Tahin-Sauce in die Taschen streichen. Pita-Brote üppig mit Auberginenscheiben, Eiern und Salat füllen, abschließend das Zhug darauf geben.