

Rezept

Sabich – Auberginen-Tahin-Sandwich

Ein Rezept von Sabich – Auberginen-Tahin-Sandwich, am 17.04.2024

Zutaten

3 Eier	10 Stängel Petersilie
2 Auberginen (600 g)	150 ml Öl
70 g Tahin (Sesampaste)	4 EL Zitronensaft
½ TL Zucker	Meersalz
Pfeffer	2 Tomaten (150 g)
4 Pita-Brote	16 Scheiben eingelegte Jalapeños (scharfe grüne Chilis)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Sandwiches | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 26 g F, 15 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in 8-10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter mit den zarten Stielen abzupfen und grob hacken. Die Auberginen waschen, jeweils den Stielansatz entfernen, die Früchte längs in knapp ½ cm dünne Streifen schneiden.
2. Etwa die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen darin portionsweise - unter Zugabe des restlichen Öls - von beiden Seiten scharf anbraten. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Sesampaste, Zitronensaft, 30 ml Wasser, Zucker, 1 Msp. Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer Sauce vermischen.
4. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten grob reiben. Die Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Pita-Brote quer auf-, aber nicht durchschneiden und zu Taschen öffnen. In jedes Pita kommen 3 TL Sesampaste, 1 EL gehackte Petersilie, 4 Scheiben Jalapeños, 2 Scheiben Auberginen, 4 Scheiben gekochtes Ei und 1 EL geriebene Tomaten.