

Vegan Sabich! Harissa-Auberginen-Sandwich

dazu selbst gemachter Hummus & Radieschensalat

Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 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*

Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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.

Währenddessen fortfahren.



Salat fertigstellen

Gurke der Länge nach vierteln und in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Gurke unter die zerkleinerten **Radieschen** mischen und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

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



Für den Salat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Radieschen, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Hummus vollenden

Tahini-Paste, **Saft** von 3 [5 | 6] **Zitronenspalten**, **Kumin** nach Belieben und 0,5 TL

[0,75 TL | 1 TL] **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren. Mit **Pfeffer***, **Zucker*** und **Olivenöl*** abschmecken.



Für den Hummus

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kichererbsen mit der **Flüssigkeit** zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Baguette quer halbieren und waagrecht aufschneiden.

Baguette reichlich mit **Hummus** bestreichen. Etwas **Radieschen-Gurken-Salat** darauf geben und 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!