



BBQ-Special: Gegrilltes Sommergemüse

mit Feta und Baba Ghanoush



40-50min



2 personen

Lust auf ein vegetarisches Grillfest der Extraklasse? Da können wir unsere farbenfrohe Kombination aus Zucchini, Tomaten, Minze und cremigem Feta nur empfehlen! Dazu gibt es würziges Naanbrot mit Koriandernote und selbst gemachtes Baba Ghanoush. Dafür wird Aubergine auf dem Grill geröstet und mit Tahini zu einer aromatisch-rauchigen Creme veredelt. Extraklasse für Fortgeschrittene!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 aubergines
- 2 naan met knoflook & koriander ^{1,7}
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ¹¹
- 10g verse munt
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

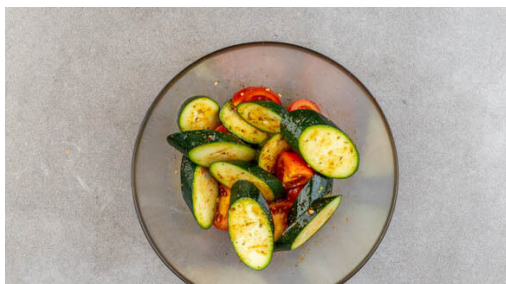
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

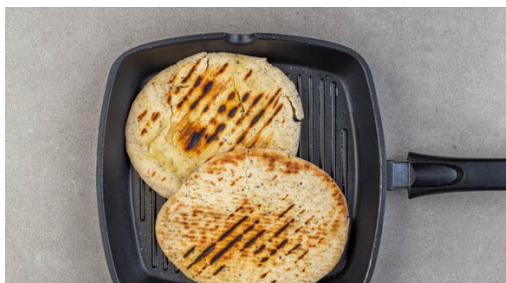
Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 42.9g, koolhydraten 94.2g, eiwit 21.9g



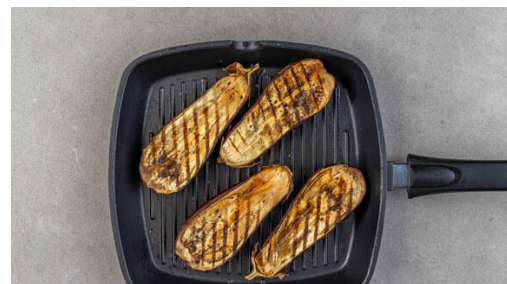
1. Zutaten voorbereiten

Den Grill vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl, ½TL Honig, der **½ des Knoblauchs** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, dann mit ½EL Wasser verdünnen. Die **Zucchini** schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit der **Würzsauce** vermengen.



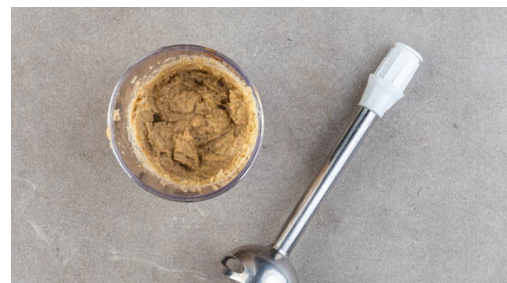
4. Naan und Zitrone grillen

Das **Naan** mit 2EL Olivenöl beträufeln und 1-3Min. bis zur gewünschten Bräunung grillen. Die **Zitrone** halbieren und die Hälften mit den Schnittseiten nach unten direkt über der Glut 3-5Min. grillen oder bei stärkster Hitze braten, bis sie kräftig gebräunt sind.



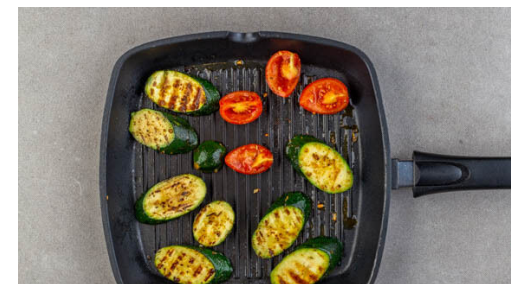
2. Auberginen grillen

Den Grill einölen. Die **Auberginen** mit einer Gabel mehrfach einstechen und unter regelmäßigem Wenden grillen, bis sie weich sind und Röstspuren aufweisen. Alternativ eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen; die **Auberginen** halbieren, mehrfach einstechen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-10Min. braten, dabei regelmäßig wenden. Die fertigen **Auberginen** in einem Sieb abkühlen lassen.



5. Baba Ghanoush zubereiten

Die **Auberginen** halbieren, mit einem Löffel das Innere herauslösen und zermusen, sodass möglichst viel Flüssigkeit austritt. Das **Auberginenmus** mit dem **restlichen Knoblauch**, dem **Tahini** und 1EL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Baba Ghanoush** mit **ca. 1EL Grillzitrone**saft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. grillen, bis Röstspuren sichtbar sind.



6. Garnieren und servieren

Die **½ der Minzeblätter** samt weichen **Stängeln** abzupfen und fein schneiden. Das abgekühlte **Naan** in große Stücke zupfen oder schneiden. Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Grillzitrone**saft besprenkeln, mit Pfeffer würzen und mit der **Minze** garnieren. Mit dem **Naan** und dem **Baba Ghanoush** servieren.