



BBQ-Special: Gegrilde zomergroenten

met feta en baba ganoush



40-50min



2 personen

Zin in een BBQ maar dan vegetarisch? Probeer dan onze kleurrijke gegrilde courgette, tomaat, munt en romige feta! Geserveerd met kruidige naan met een vleugje koriander en zelfgemaakte baba ganoush. Je roostert de aubergine op de BBQ (of in de grillpan) en maakt er met tahin een aromatische, smoky dip van. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 aubergines
- 2 naan met knoflook & koriander ^{1,2}
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ³
- 10g verse munt
- 50g feta ²

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- staafmixer met beker
- zeef

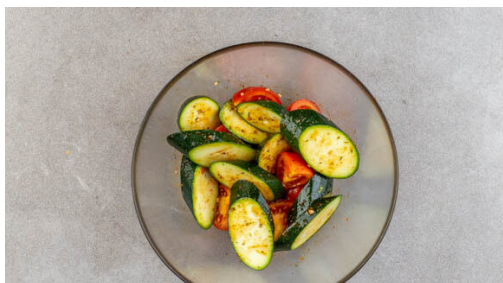
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

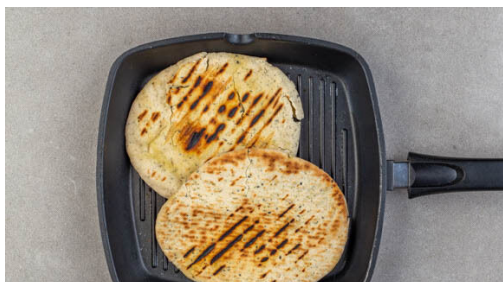
Voedingswaarde per portie

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



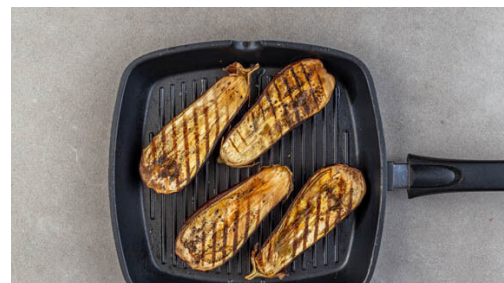
1. Ingrediënten voorbereiden

Steek de BBQ aan. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng een **marinade** van de **kruidenmix**, 1el olijfolie, ½tl honing, de **helft van de knoflook** en een flinke snuf zout en verdun met ½el water. Snijd de **courgette** schuin in plakken. Snijd de **tomaten** in vieren. Meng de **courgette** en **tomaat** met de **marinade**.



4. Naan en citroen grillen

Bedruppel de **naan** met 2el olijfolie en gril 1-3min. Halveer de **citroen** en leg de helften met de snijzijde naar onder direct op het vuur of in de grillpan op hoog vuur. Gril ze 3-5min, tot ze sterk gebruind zijn.



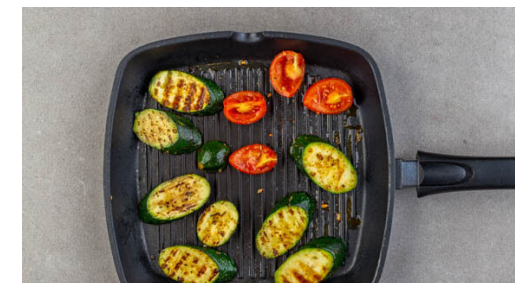
2. Aubergine grillen

Vet de BBQ in. Prik de **aubergines** een paar keer in met een vork. Leg ze op de BBQ en gril tot ze zacht zijn en grillsporen vertonen. Keer regelmatig om. Je kunt ze ook in de grillpan op middelhoog vuur grillen. Halveer de **aubergines** dan en prik ze een paar keer in. Doe ze in de pan, leg een deksel op de pan en gril 7-10min. Keer regelmatig om. Laat de **aubergines** afkoelen in een zeef.



5. Baba ganoush maken

Halveer de **aubergines**, schep het vruchtvlees er uit en prak het zodat er zoveel mogelijk vloeistof vrijkomt. Doe de **auberginemoes**, de **rest van de knoflook**, de **tahin** en 1el water in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Breng de **baba ganoush** op smaak met ca. **1el gegrilde citroensap** en peper en zout.



3. Groente grillen

Gril de **courgette** en de **tomaat** op de BBQ of in de grillpan op middelhoog vuur 3-5min per kant, tot je grillsporen ziet.



6. Afmaken en serveren

Pluk de **helft van de muntblaadjes incl. zachte steeltjes** en snijd fijn. Scheur of snijd de afgekoelde **naan** in grove stukken. Verkrumel de **feta** over de **groente**. Besprenkel de **groente** met de **rest van het gegrilde citroensap**. Breng op smaak met peper en bestrooi met de **munt**. Serveer de **groente** met de **naan** en de **baba ganoush**.