

# SABICH! ISRAELISCHE SPEZIALITÄT

mit Aubergine, Hummus und gekochten Eiern



## HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale versteckt sie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Aubergine



Kartoffel



Kichererbsen



Gurke



Tomate



Zitrone



Minze/Petersilie



Tortilla-Wraps



Eier



Sesam



Naturjoghurt



Gewürzmischung Harissa



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Sabich ist das israelische Pendant zu den bei uns bekannteren Falafeln im Pitabrot. Das Gericht ist nach seinem Erfinder, Sabich Tsvi Halabi, benannt. Der im Irak geborene Jude musste nach Israel fliehen und begann dort, Sabich als Streetfood anzubieten. Traditionell gehören in ein Sabich gebackene Aubergine, gekochtes Ei und Sesammus. Wir haben noch ein paar weitere Zutaten zugefügt, die bestens harmonisieren und Dich schön lange satt machen sollen.

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum kochen benötigst du **1 kleinen Topf**, **2 große Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 Backblech mit Backpapier**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 EIER KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Einen kleinen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, aufkochen lassen und Eier vorsichtig mit einem Löffel ins **Wasser** heben. **Eier** ca. 7 - 8 Min. kochen lassen (siehe **TIPP 1**), abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite legen. **Kartoffeln** schälen, in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.



## 4 HUMMUS ZUBEREITEN

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäß restliche **Kichererbsen**, **Knoblauch**, **Tahini**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 2 EL **Zitronensaft** mit einem Pürierstab zu **Hummus** mixen.

**Minzblätter** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Aubergine** in 1 cm breite Scheiben schneiden und zu den **Kartoffeln** geben.

**Kichererbsen** in ein Sieb schütten und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Die  **Hälfte**  der **Kichererbsen** und die **Knoblauchzehe** mit Schale zu den **Auberginen** geben und mit **Gewürzmischung Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 - 25 Min. backen. **Knoblauch** nach 10 Min. aus dem Ofen nehmen. (Siehe **TIPP 2**)



## 5 TORTILLAS ERWÄRMEN

**Tortillas** ca. 1 Min. im Backofen erwärmen und auf Teller verteilen.

**TIPP 1:** Wenn du das Ei lieber warm isst, einfach nach Step 3 kochen!

**TIPP 2:** Das Gemüse sollte nicht zu sehr überlappen! Wenn Du ein zweites Blech hast, kannst Du das auch benutzen.



## 3 SALAT ZUBEREITEN

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm große Scheiben schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden. Beides in eine große Schüssel geben.

**Petersilienblätter** fein hacken und zu **Gurken-** und **Tomatenwürfeln** geben.

**Zitrone** halbieren. **Salat** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL **Zitronensaft** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Hummus** auf den **Tortillas** verteilen. **Auberginen-** und **Kartoffelscheiben** darauf verteilen.

Mit **Salat**, **Minzjoghurt** und jeweils einem halbierten **Ei** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1	1	2
Kartoffeln DE	200 g	300 g	400 g
Kichererbsen (Packung)	1	1 ½	2
Gurke NL   ES	¾	1	1
Tomate ES	1	1	2
Zitrone ES	½	¾	1
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Tortilla Wraps 1)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ei	2	3	4
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
Sesam	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt (0,1%)	100 g	100 g	100 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	614 kJ/149 kcal	3060 kJ/731 kcal
Fett	8 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	12 g	61 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at