



Pitabrot mit Aubergine, Kartoffeln und Tahin-Soße



Zutaten

Menge

1 kleines Bund	glatte Petersilie
300 ml	Joghurt
1 EL	schwarzer Sesam
4	Eier
4	Pitabrote
400 g	festkochende Kartoffeln
1/3	Salatgurke
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Minze
70 ml	Wasser
200 ml	Tahin
8	Kirschtomaten
4 EL	neutrales Öl
1	Zitrone
6 EL	Olivenöl
1 EL	heller Sesam
2	kleinere Auberginen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 15 Min. Garzeit

pro Portion: 4148 kJ, 990 kcal, 86,7 g Kohlenhydrate, 31,2 g Eiweiß, 61,5 g Fett, 246 mg Cholesterin, 10,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Sabich ist ein israelisches Frühstücks-Sandwich, das mit ganz vielen bunten Zutaten belegt wird. Die Basis von Sabich ist Pitabrot, das im Ofen leicht knusprig gebacken wird. Belegt wird das Sandwich dann mit angebratener Aubergine, Ofenkartoffeln und einem selbstgemachten Salat mit Tomaten und Gurken. Gewürzt wird alles mit typisch orientalischen Gewürzen wie Sesam und Minze. Zum Schluss kommt dann noch etwas selbstgemachte Joghurt- und Tahin-Soße auf das israelische Sandwich. Unser Sabich schmeckt wirklich richtig lecker und ist auch super einfach nachgemacht. Probier's unbedingt einmal selbst aus! Unser Sabich ist wirklich das perfekte Rezept für ein gemütliches Frühstück. So geht's:

Step 1:

Als erstes schneidest du die Aubergine in Scheiben, salzt sie und lässt sie etwa 20 Minuten stehen, danach mit einem Küchenpapier abtupfen. In der Zwischenzeit das Tahin mit Wasser, Salz, 2 EL Zitronensaft und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen.

Step 2:

Nun setzt du einen kleinen Topf mit Wasser auf, lässt es kochen und hebst die Eier vorsichtig mit einem Löffel ins Wasser. Die Eier für ca. 7 - 8 Minuten kochen lassen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite legen. Die Eier später pellen.

Step 3:

Den Backofen heizt du auf 200 Grad Umluft vor. Die Kartoffeln schälen, würfeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen und im heißen Ofen für ca. 15 Minuten knusprig backen. Zwischendurch wendest du sie einmal. Nun erhitzt du 4 EL Öl in einer Pfanne und brätst die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten knusprig, dabei drückst du sie immer leicht an.

Step 4:

Die Tomaten und Gurke schneidest du in feine Würfel und gibst beides in eine Schüssel. Petersilienblätter fein hacken und dazugeben. Den Salat mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Den Joghurt mit fein gehackter Minze und etwas Salz verrühren. Die Pitabrote die letzten 3 Minuten zum Erwärmen mit zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Step 5:

Gemüse, Salat und beide Soßen auf den runden Pitabrotten verteilen, dann das Ei in Scheiben schneiden, oben drauf dekorieren und noch etwas Sesam aufstreuen. Zum Essen einfach zusammenklappen.

