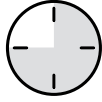


Hummus mit Sabih



45 Minuten



Leicht



2 Portionen

Zutaten

- 250g deli dip Hummus (auf einen Teller gestrichen)
- 1 Ei (hartgekocht und geschält)
- Petersilie
- Tahina Dressing

Gebratene Melanzani

- 1 Melanzani
- Olivenöl
- Salz

Amba

- 1 Mango
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Bockshornklee
- 1 1/2 TL Senfsamen
- 2 TL Kurkuma
- Chilipulver
- Zitronensaft
- 1 EL Salz

Orientalischer Salat

- 70g Kirschtomaten
- 70g Gurken
- 50g Jungzwiebel
- 30g Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den orientalischen Salat die Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebel waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel verrühren.
2. Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Für die Zubereitung von Amba anfangs die Mango schälen, würfeln und 10 Min. köcheln lassen.
4. In Scheiben geschnittene Knoblauchzehe, Senfsamen und Bockshornklee anrösten.
5. Alles zusammengeben, mit Chilipulver, Salz und Kurkuma würzen, Zitronensaft hinzufügen und alles pürieren.
6. Die Melanzani schälen, in Scheiben schneiden und salzen.
7. Anschließend vorsichtig abtupfen und dann in ausreichend Olivenöl anbraten.
8. Zum Servieren Hummus muldenförmig auf einem Teller anrichten. Mit gekochten Eiern, Melanzani und orientalischen Salat toppen und abschließend kommt Tahina Dressing, Amba und Petersilie obendrauf.

Tahina Dressing



10 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 4 EL deli dip Tahin
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vermische Tahin, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.
2. Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Dressing ist so bis zu 1 Woche haltbar.
5. Vor dem Gebrauch umrühren und falls nötig etwas verdünnen.