



Greek-style Sandwich

Zutaten (für vier Portionen):

Auberginenpüree (Melitzanosalata)

2-3 Auberginen
3-4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1-2 EL raffiniertes Olivenöl
1-2 EL natives Olivenöl
2 EL Walnüsse, geröstet
1/2 Zitrone
3 Stiele Petersilie

Gebackener Fetakäse

1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel
1-2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen
50 g entkernte Oliven, schwarz und grün
1/2 Zitrone, unbehandelt
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Fetakäse (je etwa 150 g)

Tzatziki

1/2 Gurke
Salz
200 g griechischer Joghurt
1-2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Minze
1-2 EL natives Olivenöl

Sowie

8 dicke Scheiben Weißbrot oder Ciabatta
50 g Rucola



Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Danach die Knoblauchzehen grob schneiden und in den entstandenen Zwischenräumen verteilen. Auf ein Backblech geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad backen, bis die Auberginen weich sind, das dauert je nach Größe etwa 40 bis 50 Minuten.

Die Fleischtomate in dicke Spalten schneiden, die Zwiebel in dünne Ringe hobeln. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und geriebenem Knoblauch marinieren. Ganze Rosmarin- und Thymianzweige sowie Oliven dazugeben, dann den Fetakäse auf dieses Bett geben und leicht mit Olivenöl beträufeln. Für die letzten etwa 20 Minuten mitbacken.

Für das Tzatziki die Gurke grob raspeln und salzen. Einen Moment stehenlassen, bis viel Flüssigkeit ausgetreten ist, die Gurken dann gut auspressen und mit Joghurt, geriebenem Knoblauch, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, gehackter Minze und Olivenöl verfeinern.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Haut schaben und mit einem Messer sehr fein hacken. Mit Olivenöl, gehackten Walnüssen, Zitronenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie verfeinern.

Zum Anrichten das Weißbrot in einer Pfanne rösten, dann vier Scheiben mit Auberginenpüree, kleinen Stücken Fetakäse, Tomaten, Zwiebeln, Oliven, Rucola und Tzatziki belegen. Die übrigen vier Scheiben obenauf setzen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

780 kcal – 55 g Fett – 24 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.