



ZUBEREITUNGSZEIT: 30MIN | GESAMTZEIT: 60 MIN |
STÜCK: 4



ZUTATEN

Für die Sandwiches:

2 Avocados
1/2 Limettensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
2 Tomaten, in dicke Scheiben geschnitten
80g Rucola
2 kleine Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
100g Alfafa-Sprossen
8 EL Hummus
8 Scheiben Vollkornbrot, getoastet

Für die Miso-Aubergine:

1 mittelgroße Aubergine, in
1/2-Zoll-Scheiben geschnitten
1 Esslöffel koscheres Salz
1/4 c. weißes Miso
2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Reisessig
1 Teelöffel Sesamöl
1/2 Esslöffel Honig

Für die Gurken:

Gurken, in Scheiben geschnitten
1 mittelgroße Karotte, in Julien-
scheiden geschnitten
1 c. Reisessig
1 c. Wasser
1/2 Esslöffel koscheres Salz

ZUBEREITUNG

Für die Gurken

1. Gurken und Karotten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Mit Reisessig, Wasser und Salz bedecken. Umrühren, bis das Salz vollständig aufgelöst ist. Mit Plastikfolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 20 Minuten und bis zu 48 Stunden marinieren lassen.

Für die Miso-Aubergine

1. Den Ofen auf 230° C vorheizen. Die Auberginenscheiben auf ein Schneidebrett legen und von allen Seiten mit koscherem Salz bestreuen. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel Miso, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Honig verquirlen.
2. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Jede Auberginenscheibe von beiden Seiten in die Miso-Glasur tauchen und so auf dem Blech anordnen, dass sie sich nicht überlappen. 30 Minuten lang rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie gebräunt und zart sind.



Für die Sandwiches

1. In einer kleinen Schüssel das Fruchtfleisch der Avocados aushöhlen und den Limettensaft hinzufügen. Zu einem Aufstrich pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenscheiben mit einer Prise Salz bestreuen.
2. Beginnen Sie mit dem Aufbau des Sandwichs, indem Sie $\frac{1}{4}$ der Avocado auf eine Brotscheibe und 2 Esslöffel Hummus auf die andere Scheibe streichen. Beginnen Sie mit der Avocadoscheibe und schichten Sie dann das Gemüse in folgender Reihenfolge auf: ein paar Scheiben Miso-Aubergine, eine Handvoll Rucola, 2 Scheiben Tomaten, eingelegte Gurken, eingelegte Möhren, Schalotten und Sprossen. Mit dem anderen Stück Brot bedecken, in zwei Hälften schneiden und servieren.