



Sabich-Salat aus gebackenen Auberginen, gekochten Eiern, Salat und Tahinisoße © Nosh with Micah

Israelischer Sabich-Salat

Ein Salat, der sättigt

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Schmeckt als Sandwich, ist in Salatform aber mindestens genauso lecker: Sabich. Hier trifft würzige Ofenaubergine auf frische Salatelemente und eine cremige Tahinisoße.

Von Eva Biringer
Aus der Serie: Sonntagsessen
17. Juli 2022, 11:40 Uhr

ZUTATEN

 Für 4 Personen

 30-60 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=60min>]

 einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

1 Aubergine (mittelgroß, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten) ,
¼ TL Meersalz , 2 EL Olivenöl , 2 TL Zatar ,
4 Eier (hart gekocht, geviertelt) ,
3 Handvoll Blattsalat (nach Wahl) ,
250 g Kirschtomaten (halbiert) , ½ Gurke (grob gehackt) ,
100 g Gerste (oder Vollkorngetreide nach Wahl, gekocht) ,
1 Bund Petersilie (gehackt) , 70 g Essiggurken (fein gehackt)

FÜR DAS TAHINI-DRESSING

1 EL Olivenöl , 2 EL Tahin , 1 Zitrone (deren Saft) ,
2 EL Wasser , Meersalz

AUSSERDEM

Chilisoße (optional) , 3 EL Sesam (bis 4, geröstet)

Wenn die Kanadierin Micah Siva neue Rezepte entwickelt, dann sind diese häufig beeinflusst von der Geschichte ihrer Familie. Genauer: von ihrer Großmutter, deren Vorfahren aus der Ukraine stammten. Neben der osteuropäischen ist es vor allem die jüdische Küche, die Sivas Blog *Nosh with Micah* [<https://www.noshwithmicah.com>] bestimmt. Aus dem Jiddischen übersetzt bedeutet Nosh so viel wie "snacken". "Außerdem habe ich bereits über 50 Länder bereist, das hinterlässt natürlich auch Spuren", erzählt die 30-Jährige, die hauptberuflich als Fotografin, Autorin und Rezeptentwicklerin arbeitet.

Besonders gern genießt Siva ihr Essen mit Freunden, Familie oder Nachbarn. Gut möglich, dass es dann einen Sabich-Salat [<https://www.noshwithmicah.com/post/sabich-salad/>] gibt. Normalerweise bezeichnet der Name ein israelisches Sandwich mit gebratenen Auberginen, gekochten Eiern, Salat und Tahinisoße. Die Bloggerin macht daraus einen Salat voller Geschmackssensationen, dessen Star die im Ofen gebackene, mit Zatar gewürzte Aubergine ist. "Empfehlenswert ist, sie vorab zu salzen, um die Bitterkeit zu mindern. Alternativ können Sie sie frittieren – oder stattdessen Zucchini oder Kürbis verwenden." Wer außerdem auf die Eier verzichten wolle, könne entweder gewürfelten und gerösteten Tofu oder Kichererbsen hinzufügen. Unverzichtbar ist hingegen Tahini [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-05/schokoladen-tahini-kuchen-rezept-wochenmarkt>], das Siva immer vorrätig hat. "Ob für Smoothies, Toasts, Salate oder Bowls, ich verwende es mindestens einmal am Tag, weil es so vielseitig einsetzbar ist." Und, ebenso wichtig: ein qualitativ hochwertiges Olivenöl.

Israelischer Sabich-Salat

Auberginen mit Meersalz bestreuen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit Öl und Za'atar beträufeln und bei 190 Grad 20–25 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing verquirlen.

Gebackene Auberginen mit Eiern, Salat, Tomaten, Gurken, Gerste, Petersilie und Essiggurken in einer großen Schüssel mischen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Chilisoße und Sesamsamen garnieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Für mitteleuropäische Gaumen ist es vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, den Tag mit geräuchertem Lachs zu starten. Eine Chance haben diese Frühstückstacos [<https://www.noshwithmicah.com/post/bagel-lox-taco/>] aber allemal verdient.

Die Gewürzmischung Zatar spielt auch eine wichtige Rolle bei diesem Brokkolistek [<https://www.noshwithmicah.com/post/zaatar-broccoli-steak/>]. Verfeinert wird es mit der Frischkäsevariation Labneh.

Sommerzeit ist Wassermelonenzzeit [<https://www.noshwithmicah.com/post/watermelon-halloumi-salad/>]. Die Wahlkalifornierin kombiniert ihn mit knusprig gebackenem Halloumi.

Schawout ist das jüdische Erntedankfest, das wie jenes im Christentum mit reichlich Essen gefeiert wird. Siva empfiehlt dafür einen veganen Cashew-Cheesecake [<https://www.noshwithmicah.com/post/vegan-cashew-halvah-cheesecake/>] – er schmeckt natürlich auch an einem ganz gewöhnlichen Sonntag.