

Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 594 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Hirtenkäse



Aubergine



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



Aprikosenschutney



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Honig*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Aubergine NL ES MA	1	1,5**	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2485 kJ/594 kcal
Fett	5,2 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,1 g
Kohlenhydrate	11 g	60,1 g
– davon Zucker	6,4 g	34,9 g
Eiweiß	4,1 g	22,2 g
Salz	0,41 g	2,22 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Aubergine rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. **Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Hälfte „**Hello Mezze**“, Hälfte „**Hello Paprika**“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Aubergine** dazugeben, gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln und vermengen. **Hirtenkäse** über der **Aubergine** verteilen und zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.

Währenddessen fortfahren.



4 Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes]

Libanesisches Fladenbrot in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Fladenbrot und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Brot** goldbraun ist.

Restliche „**Hello Mezze**“, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



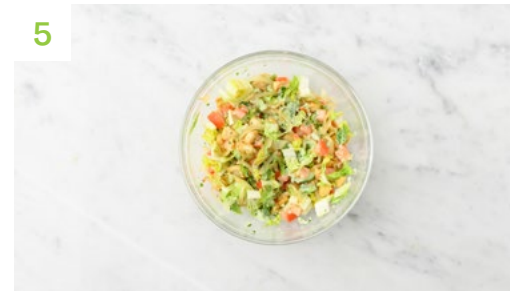
2 Für das Dressing

Blätter der **Kräuter**, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Aprikosenchutney**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.



5 Salat fertigstellen

Fladenbrot und **Zwiebel** in die große Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Salat

Gurke in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Salat, **Tomate** und **Hirtenkäse** in die große Schüssel zum **Dressing** mit den **Gurken** geben.



6 Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen.

Gratinierte Auberginen darauf anrichten und mit dem restlichen **Dressing** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

