

Hummus-Linsen-Bowl mit Sesamaubergine dazu Fladenbrot

Viel Gemüse | Vegan | 30 – 40 Minuten • 755 kcal • Tag 5 kochen



Hummus



braune Linsen



Aubergine



Libanesisches Fladenbrot



Sesamsamen



Gewürzmischung
„Hello Baharat“



rote Zwiebel



Gurke



Tomate



gemahlener Kumin



Knoblauchzehe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hummus 3) 9)	160 g	240 g**	320 g
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	120 g	180 g	240 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Gurke NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
gemahlener Kumin	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 720 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3160 kJ/755 kcal
Fett	5,7 g	40,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,6 g
Kohlenhydrate	9,6 g	69,1 g
– davon Zucker	2,2 g	16,1 g
Eiweiß	3 g	21,8 g
Salz	0,3 g	2,19 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: **3)** Sesamsamen **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

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



Kleine Vorbereitungen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel **Auberginen-Halbmonde** mit **Sesam**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Linsen abgießen

Linsen durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** aufkochen lassen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



Linsen braten

In einer großen Pfanne etwas **Öl*** erhitzen.

Fladenbrote darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Leicht **salzen*** und aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anschwitzen.

Linsen und „**Hello Baharat**“ hinzufügen und zusammen 2 - 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.



Für den Salat

Gurke längs halbieren und quer in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Gurkenhalbmonde**, **Tomatenwürfel** und **Zwiebeln** mitsamt der **Flüssigkeit** vermengen.

Mit etwas **Kumin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsen, **Salat** und **Aubergine** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Brot und **Hummus** dazu anrichten und genießen.

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>

