

Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen

18



Aubergine



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



Petersilie



Quinoa



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



rote Spitzpaprika



Gemüsebrühe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gurke



rote Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Honig*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb, Gemüsereibe und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst ZA ES	1	1	1
AR Petersilie	10 g	10 g	10 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
MA Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Honig*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 740 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	4,55 g	33,77 g
– davon ges. Fettsäuren	1,16 g	8,64 g
Kohlenhydrate	7,72 g	57,34 g
– davon Zucker	3,69 g	27,40 g
Eiweiß	3,29 g	24,45 g
Salz	0,517 g	3,841 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

(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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **IT:** Italien **EG:** Ägypten **GR:** Griechenland



Kleine Vorbereitung

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

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zwiebel in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

Aubergine und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen. Die Schüssel für Schritt 5 bereitstellen.



Gemüse schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen und **Spitzpaprika** in kleine Würfel schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. **Gurke** ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



Salat fertigstellen



Für die Aubergine

In einer großen Schüssel den **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

Aubergine und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen. Die Schüssel für Schritt 5 bereitstellen.



Anrichten

In der großen Schüssel **Quinoa**, gehackte **Petersilie**, **Spitzpaprika**- und **Gurkenwürfel** zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Hirtenkäse dazu bröseln und den **Salat** mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Quinoa kochen

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einem kleinen Topf erhitzen und darin den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und **Quinoa** hineingeben. Einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit sollte die **Quinoa** die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben – wenn nicht, kannst Du sie einfach durch ein Sieb abgießen.



Anrichten

Quinoa-Salat auf Teller verteilen. Den **Dip** daneben auf den Teller streichen und die **Auberginenscheiben** darauf anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

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

