



Leichter kochen  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.net | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.net



KW 28 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Dreierlei Tapas: Kartoffel-Käse-Kroketten,

Kichererbsen-Paprika-Salat und Auberginen-Paste auf knusprigem Brot

Heute musst Du etwas mehr Aufwand betreiben, wirst dafür aber mit drei ganz verschiedenen, aber extra leckeren, Tapas belohnt. Da sie auch kalt gut schmecken, eignen sie sich auch super als Finger-Food für Partys - oder für einen romantischen Abend zu zweit. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 3



Kartoffeln



Aubergine



Frühlingszwiebeln



Petersilie



Knoblauch



Kichererbsen (Dose)



Paprika-Antipasti



Schnittlauch



Tomaten



Baguette



Bergkäse



Pankobrösel



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln, mehlig	500 g	1000 g
Aubergine, Baguette 1)	1	2
Frühlingszwiebeln, Tomaten	2	4
Petersilie	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kichererbsen (Dose)	400 g	800 g
Paprika-Antipasti 15)	100 g	200 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Bergkäse (Stück) 7)	70 g	140 g
Pankobrösel 1) 15)	70 g	140 g
Joghurt 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 947 kcal  
Kohlenhydrate: 116 g  
Fett: 34 g, Eiweiß: 30 g  
Ballaststoffe: 26 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker, (Rotwein-)Essig, Mehl, Ei

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, großer Topf, Kartoffelstampfer, Schüssel (2), tiefes Backblech, Sieb, beschichtete Pfanne, Pürierstab oder Mixer, Käsereibe, kleiner Topf, Küchenpapier

1



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 5–10 Min. in Salzwasser weich garen. Wasser abgießen, 1 ½ EL **Butter** dazugeben und pürieren. In einer Schüssel ca. 10 Min. im Kühlschrank kaltstellen. **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf einem Backblech im Ofen 15–20 Min. bräunlich backen. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Petersilie** und **Schnittlauch** waschen und klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Paprika-Antipasti** grob zerkleinern.

1



**2** **Tomaten** waschen und grob zerkleinern. In einer Schüssel mit 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer**, 1 Prise **Zucker** und 1 TL **Essig** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Steinofen-Baguette** nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.

3



**3** 1 TL **Olivenöl** erhitzen. **Frühlingszwiebeln** und **Knoblauch** darin 3–4 Min. andünsten. **Aubergine** aus dem Ofen zugeben und 2 Min. braten. Mit der Hälfte der **Petersilie**, 1 ½ TL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. **Käse** reiben, mit dem **Schnittlauch** unter das **Kartoffelpüree** rühren. Mit leicht feuchten Händen **Krokette** formen. In je einem Teller 2 EL **Mehl** mit etwas **Salz** und **Pfeffer**, 1 Ei mit 1 EL Wasser verquirlt und **Pankobrösel** verteilen. **Krokette** im **Mehl** wenden, durch das **Ei** ziehen und mit **Bröseln** panieren. 200 ml **Öl** erhitzen. Krokette darin 2–3 Min. ausbraten.

3



**4** **Kichererbsen** und **Paprika** mit restlicher **Petersilie** mischen, in eine Schüssel geben und mit ein wenig **Joghurt** verziehen. **Baguette** aus dem Ofen holen und in Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit **Auberginen-Paste** bestreichen und zerkleinerte **Tomaten** darauf verteilen.

**5** Die Tapas auf dem Tisch verteilen und genießen!