

Geröstete Honig-Harissa-Aubergine mit Burrata und Granatapfel-Pistazien-Salat auf Couscous

Vegetarisch | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 883 kcal • Tag 5 kochen

11



Couscous



Burrata



Aubergine



Granatapfel



bunte Kirschtomaten



Schalotte



Petersilie



Pistazien



Tomatenmark



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Burrata 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Aubergine NL	2	3	4
Granatapfel ES PE IL ZA	1	1	2
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
Gemüsebrühe 10)	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. 660 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3696 kJ/883 kcal
Fett	6,52 g	43,03 g
– davon ges. Fettsäuren	1,97 g	12,97 g
Kohlenhydrate	14,68 g	96,86 g
– davon Zucker	6,16 g	40,65 g
Eiweiß	3,58 g	23,64 g
Salz	0,310 g	2,045 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen **28)** Pistazien

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



1 Aubergine rösten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine längs in 3 Scheiben schneiden und die Scheiben im Abstand von 1 cm rautenförmig einritzen.

Aubergine auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, von beiden Seiten mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Harissa“, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Tipp: Wenn der Honig zu fest ist, halte ihn kurz unter warmes Wasser.



4 Pistazien rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pistazienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Abkühlen lassen und fein hacken.

Harissa

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



2 Couscous kochen

Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Die Hälfte der **Schalotten** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühpulver und **Tomatenmark** hinzufügen.

Topfinhalt mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Restliche **Schalotten** und **Couscous** dazugeben und verrühren.

Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.



5 Salat vollenden

Petersilienblätter grob hacken.

Kirschtomaten vierteln.

Granatapfelkerne in der großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren.

Kirschtomaten, **Petersilie** und **Pistazien** hinzufügen, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous mithilfe einer Gabel auflockern und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Granatapfel vorbereiten

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen.

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



6 Anrichten

Burrata vorsichtig halbieren und in große Stücke schneiden.

Couscous auf Teller verteilen und **Auberginenscheiben** darauf anrichten.

Mit **Granatapfel-Pistazien-Salat** und **Burrata** toppen 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>

