

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

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix hilft • 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

thermomix

⏱ 30 [35 | 40] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

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.

Aubergine längs in drei Scheiben schneiden und die Scheiben im Abstand von 1 cm rautefförmig einritzen.

Aubergine auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Harissa“, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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.

Währenddessen fortfahren.



4 Für den Salat

Kirschtomaten vierteln.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe

Pistazienkerne für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

Anschließend in den Mixtopf geben.

Petersilie zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Harissa

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



5 Für den Couscous

Schalotte abziehen und halbieren.

Die Hälfte der **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] vom **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver** und 250 g [375 g | 500 g] **Wasser*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



6 Salat fertigstellen

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen.

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über dem Mixtopf herausklopfen.

Kirschtomaten, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 2,5** vermischen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



7 Couscous quellen lassen

Restliche **Schalotte** in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem **Couscous** in eine große Schüssel geben.

Brühe aus dem Mixtopf zum **Couscous** in die Schüssel geben und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.

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>

