

# Geschmorte Aubergine auf Kräuter-Bulgur mit Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 764 kcal • Tag 5 kochen



Aubergine



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten (Dose)



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Bulgur



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Walnüsse

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Backblech, 1 Auflaufform,  
1 Knoblauchpresse, 1 kleiner Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine <b>NL</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	40 g	40 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. 870 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	3197 kJ/764 kcal
Fett	4 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7,8 g
Kohlenhydrate	9,2 g	80,4 g
– davon Zucker	3,1 g	27,3 g
Eiweiß	3,2 g	28,1 g
Salz	0,34 g	2,98 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 24) Walnüsse

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

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



## 1 Gemüse schneiden

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

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

**Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

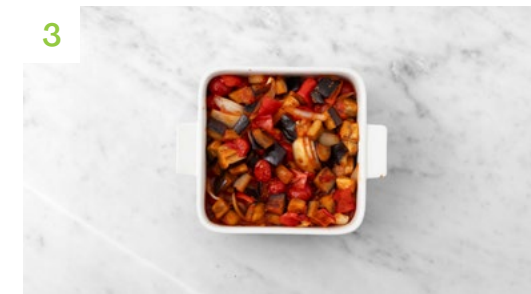
**Knoblauch** abziehen.



## 2 Aubergine braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Auberginenwürfel** darin ca. 2 – 3 Min. braten.

„**Hello Harissa**“, **Spitzpaprika**, **Zwiebelspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** dazugeben und 2 Min. mitbraten.



## 3 Aubergine backen

Inzwischen **Kirschtomatenpolpa** in eine Auflaufform geben und die **Kirschtomaten** etwas zerdrücken.

**Knoblauch** dazupressen, die Hälfte vom „**Hello Mezza**“ dazugeben und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gemüse** untermengen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis die **Auberginen** weich sind.



## 4 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bulgur**, **Gemüsebrühe** und restliches „**Hello Mezza**“ zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und bis zum Anrichten quellen lassen.



## 5 Währenddessen

Pfanne aus Schritt 2 einmal auswischen.

**Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

**Minze** und **Petersilienblätter** fein hacken.

**Hirtenkäse** in eine kleine Schüssel bröseln und mit **Walnüssen**, der Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 6 Anrichten

**Bulgur** nach der Quellzeit mit restlichen **Kräutern** vermengen und auf Teller verteilen.

**Auberginengemüse** darüber verteilen und mit **Hirtenkäse-Walnuss-Crumble** toppen.

**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>

