

Auberginenpfanne mit Dukkah-Couscous getoppt mit Joghurt und Mandelblättchen

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 654 kcal • Tag 5 kochen

22



Couscous



Aubergine



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Petersilie, glatt



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gemüsebrühpulver



Tomatensugo



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Couscous 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Aubergine NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Kalamata-Oliven ohne Stein | 70 g | 70 g | 140 g |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Mandeln blanchiert, gehobelt 22) | 1 | 1 | 1 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| geriebener Oregano | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Tomatensugo | 200 g | 300 g | 400 g |
| Sahnejoghurt, Bio 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9) | 2 g | 3 g** | 4 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.)

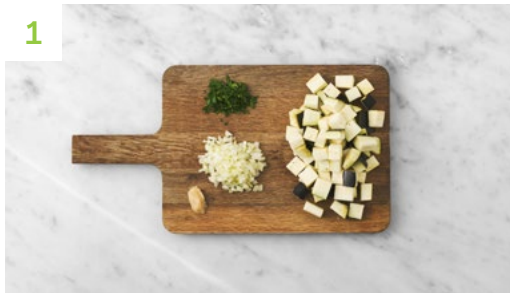
| | 100 g | Portion (ca. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 443 kJ/106 kcal | 2736 kJ/654 kcal |
| Fett | 5,3 g | 32,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g | 6,5 g |
| Kohlenhydrate | 11,7 g | 72,3 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 14,3 g |
| Eiweiß | 2,5 g | 15,4 g |
| Salz | 0,62 g | 3,85 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter grob hacken.



Aubergine rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 2,5 EL [4 EL | 5 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Auberginenwürfel** darin rundherum 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Drei Viertel der **Zwiebel** und Hälfte vom **Knoblauch** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.

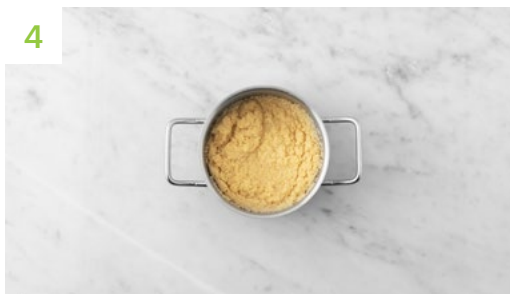


Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Sugo** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und alles zusammen 12 – 15 Min. offen köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

Mit etwas gerebeltem **Oregano**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



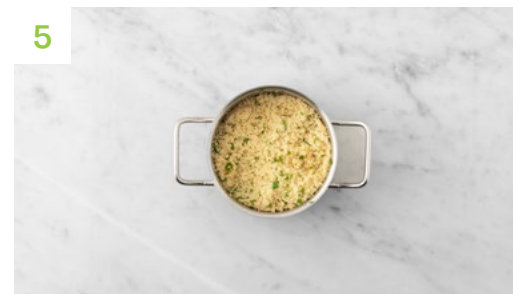
In der Zwischenzeit

In einem großen Topf 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Restliche **Zwiebel** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** ablöschen.

„Hello Dukkah“ und **Gemüsebrühe** hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Couscous dazugeben, noch einmal aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen, bis der **Couscous** weich ist.



Letzte Schritte

Kalamata-Oliven halbieren und in die Pfanne mit der **Soße** geben. Kurz mitkochen.

Petersilie unter den **Couscous** heben.



Anrichten

Couscous auf tiefe Tellern verteilen und die **Auberginenpfanne** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und mit dem **Joghurt** servieren.

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>

