

Caponata Auberginenpfanne mit Kalamata-Oliven auf Dukkah-Couscous, getoppt mit Mandelblättchen

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Aubergine



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



Gemüsebrühpulver



Tomatensugo



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



Mandeln blanchiert,
gehobelt



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

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
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
gerebelter 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
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 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. 610 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fett	4,5 g	27,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,8 g
Kohlenhydrate	11,8 g	72,3 g
– davon Zucker	2,3 g	14,3 g
Eiweiß	2,5 g	15,4 g
Salz	0,63 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



1 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.



2 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 EL [3 EL | 4 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.

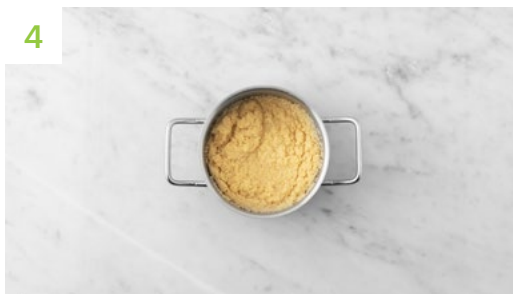


3 Soße vollenden

Pfanninhalt 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.



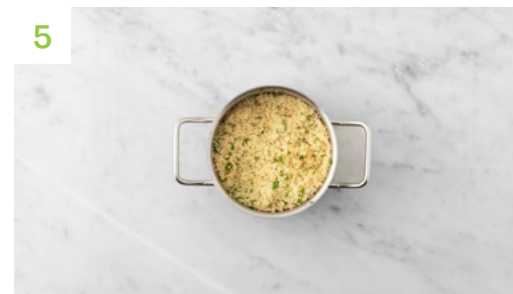
4 In der Zwischenzeit

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.



5 Letzte Schritte

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

Petersilie unter den **Couscous** heben.



6 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>

