



Auflauf mit Halloumi und Aubergine, mit frischem Basilikum und Knoblauch-Fladenbrot



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett nebenwirkungsfrei!
Ursache sind die sogenannten Phytonzide,
die in der Knolle enthalten sind.



Halloumi



Tomatenmark



Koriander & Kumin



Fladenbrot



Tomaten



Aubergine



Knoblauchzehen



Zwiebel



Basilikum



Balsamicocreme

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Unser heutiges Gericht ist ein Mix aus den Küchen des Mittelmeers und bringt deswegen typische Zutaten dieser Küchen mit: Aubergine, Halloumi, Knoblauch und Basilikum. Aus dem Gemüse kochst Du eine aromatische Soße. Und da Halloumi nicht schmilzt, kommt heute ein Auflauf der besonderen Art auf den Tisch, denn der salzige Käse bildet eine wunderbare Kruste. Dazu gibt es leckeres Knoblauchbrot. Mhhmm ... guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

1 [2] **Knoblauchzehe** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst. **Knoblauch** auf ein Backblech legen und 15 Min. im Ofen backen. Restlichen **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.



4 AUFLAUF BACKEN

Tomaten-Auberginen-Soße in eine große Auflaufform geben und **Halloumischeiben** darüber verteilen. **Auflauf** für ca. 20 Min. im Ofen backen. Währenddessen **Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. **Aubergine-**, **Tomatenwürfel** und **Koriander** und **Kumin** zufügen und kurz anbraten.



5 KNOBLAUCHBROT BACKEN

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Olivenöl*** mit gehacktem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. **Knoblauchöl** auf die **Brotscheiben** träufeln. **Brotscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, 5 – 10 Min. mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.



3 SOSSE KÖCHELN

Gemüse mit **Wasser*** ablöschen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tomatenmark** und **Balsamicocreme** dazugeben und ca. 10 Min. aufkochen lassen. **Gemüse** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

WÄHRENDDESSEN

Halloumi in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Basilikumblätter** abzupfen.



6 ANRICHTEN

Knoblauchbrot aus dem Ofen nehmen und **Auflauf** noch ca. 2 Min. grillen, bis der **Halloumi** goldbraun ist. **Auflauf** mit frischen **Basilikumblättern** bestreuen, auf Teller verteilen und mit **Knoblauchbrot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------|----------------|----------|--------|
| Knoblauchzehen ES | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel EG | 1 | 1 | 2 |
| Tomaten NL ES | 4 | 5 | 6 |
| Aubergine ES | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Koriander & Kumin | 2 g | 4 g | 4 g |
| Tomatenmark | 35 g | 55 g | 70 g |
| Balsamicocreme 1) 11) | 12 ml | 12 ml | 24 ml |
| Halloumi 5) | 200 g | 250 g | 400 g |
| Basilikum | 20 g | 20 g | 20 g |
| Fladenbrot 1) 8) | 1 (klein) | 1 | 1 |
| Öl* für Schritt 2 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Wasser* für Schritt 3 | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Olivenöl* für Schritt 5 | 5 EL | 7 EL | 10 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 582 kJ/139 kcal | 4.025 kJ/962 kcal |
| Fett | 8 g | 58 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 22 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 72 g |
| - davon Zucker | 3 g | 22 g |
| Eiweiß | 5 g | 37 g |
| Salz | 1 g | 2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!