

# Auberginen-Sellerie-Pfanne mit Burrata & Bratkartoffeln

Gericht verursacht 50 % weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld 25 – 35 Minuten • 659 kcal • Tag 5 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



geriebener Hartkäse



Tomate



Basilikum



Burrata



Stangensellerie



Aubergine



Knoblauchzehe



Balsamicocreme



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b> Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 2 g	2 4 g	2 4 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Burrata <b>7)</b>	125 g	250 g	250 g
Stangensellerie <b>10) DE   ES   IT</b>	1	1	2
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Öl*	Angaben im Text		
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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2759 kJ/659 kcal
Fett	5,61 g	35,94 g
– davon ges. Fettsäuren	2,29 g	14,71 g
Kohlenhydrate	9,31 g	59,67 g
– davon Zucker	1,57 g	10,05 g
Eiweiß	3,44 g	22,05 g
Salz	0,127 g	0,812 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien



## Kartoffeln garen

**Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser\*** und 3 EL [**4,5 | 6 EL**] **Öl\*** in eine große Pfanne mit Deckel füllen und **salzen\***.

**Kartoffelwürfel** hinzugeben und 8 Min. bei mittelhoher Hitze abgedeckt garen, bis die **Kartoffelwürfel** weich, aber noch bissfest sind.



## In der Zwischenzeit

**Aubergine** in 1 cm Würfel schneiden.

**Selleriestange** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

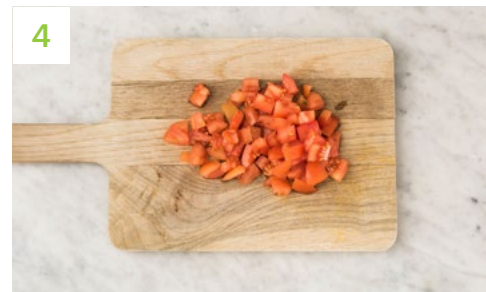
**Tomaten** grob würfeln.



## Auberginen anbraten

**Auberginenwürfel** und **Sellerie** nach der Kartoffel-Garzeit in die Pfanne geben und für 6 – 8 Min. scharf anbraten. Dabei gelegentlich rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Zwiebel** und **Tomaten** hinzugeben und für 2 weitere Min. anbraten.



## Toppings vorbereiten

**Basilikum** in feine Streifen schneiden, dabei einige Blätter ganz lassen.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

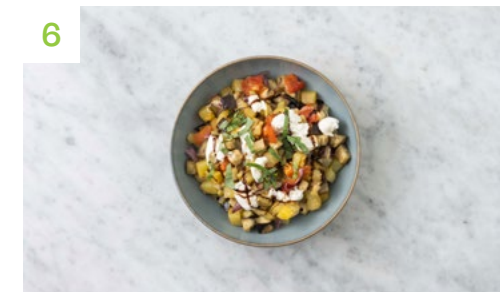


## Letzte Schritte

**Knoblauch** und „Hello Buon Appetito“ hinzugeben und für 30 weitere Sek. anbraten.

Hitze reduzieren, **Hartkäse** hinzugeben und schmelzen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Burrata** halbieren.



## Anrichten

**Caponata-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Burrata** toppen.

**Basilikum** darüber verteilen und mit **Balsamicoreme** garnieren.

**Tipp:** Träufle noch etwas Olivenöl über das fertige Gericht.

## 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>

