

Auberginencarpaccio mit Mozzarella

getopft mit Schnittlauchpesto und getrockneten Cranberrys

Vegetarisch 30 Minuten • 4250 kJ/1016 kcal • Tag 5 kochen

303

ADD-ON



Baguette



Aubergine



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Mozzarella



Petersilie glatt



Schnittlauch



geriebener Hartkäse



getrocknete Cranberrys



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|----------------------------------|-----------------|
| Baguette 15) | 1 |
| Aubergine NL ES | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 |
| Sonnenblumenkerne | 10 g |
| Mozzarella 7) | 1 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 20 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 20 g |
| getrocknete Cranberrys | 10 g |
| Olivenöl*, Wasser* | 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. 410 g) |
|-------------------------|------------------|---------------------|
| Brennwert | 1042 kJ/249 kcal | 4250 kJ/1016 kcal |
| Fett | 16,75 g | 68,35 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,22 g | 17,22 g |
| Kohlenhydrate | 17,09 g | 69,71 g |
| – davon Zucker | 2,46 g | 10,04 g |
| Eiweiß | 6,81 g | 27,78 g |
| Salz | 0,721 g | 2,943 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien



Knoblauchöl zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Mit 5 EL **Olivenöl*** verrühren und nach Wunsch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Schnittlauchpesto zubereiten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **Hartkäse**, **Schnittlauchröllchen**, 5 EL **Olivenöl*** und 5 EL **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Carpaccio schneiden

Strunk der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** quer in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Knoblauchöl** einpinseln.

Aubergine 15 Min. im Backofen garen, bis sie weich ist.



Auberginen anrichten

Auberginenscheiben auf Teller verteilen.

Mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Mozzarella halbieren und auf der Tellermitte anrichten.

Mozzarella mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Sonnenblumenkerne rösten

Baguettebrot mit etwas **Wasser** anfeuchten und für 6 – 8 Min. zur **Aubergine** in den Backofen geben.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind.

Cranberries fein hacken.

Petersilie grob hacken.



Anrichten

Aubergine mit **Cranberries**, restlichen **Sonnenblumenkernen**, gehackter **Petersilie** und **Schnittlauchpesto** toppen.

Mit **Baguettebrot** genießen.

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>

