

Badridschani! Georgische Auberginenrollen dazu tomatiger Linsen-Spinat-Salat & Granatapfelkerne

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen

18



Aubergine



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Walnüsse



Petersilie



Granatapfel



braune Linsen



Tomate



Tomatenmark



Gurke



Babypinac



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES BE MA	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Granatapfel ES TR IT	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gurke NL BE GR ES	0,5**	0,75**	1
Babypinac	50 g	75 g	100 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. 710 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2669 kJ/638 kcal
Fett	5,81 g	41,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,24 g
Kohlenhydrate	6,27 g	44,56 g
– davon Zucker	3,92 g	27,87 g
Eiweiß	2,39 g	16,99 g
Salz	0,162 g	1,153 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: 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland
ES: Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **TR:** Türkei **IT:** Italien
GR: Griechenland



1 Aubergine backen

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

Aubergine längs in 6 – 8 [9 – 12 | 12 – 16] ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

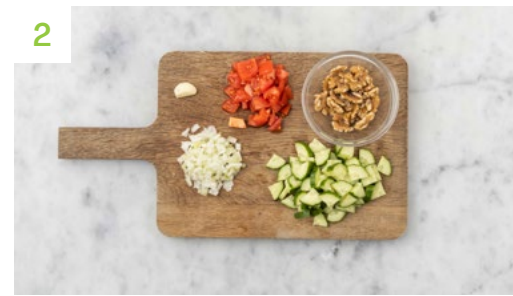
Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und von beiden Seiten mit der Hälfte vom „**Hello Mezze**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** beträufeln. Dann 14 – 16 Min. im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Linsen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Linsen** und restliche **Zwiebelwürfel** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark** und restliches „**Hello Mezze**“ in die Pfanne geben und 1 – 2 weitere Min. anschwitzen. **Pfanneninhalte** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

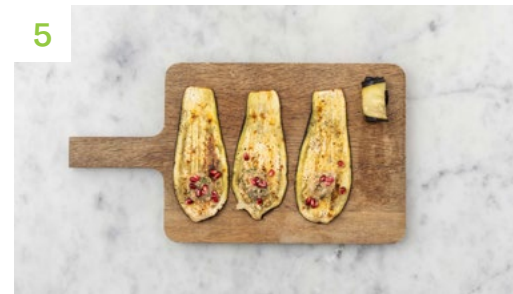
Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch abziehen und zusammen mit **Walnüssen** und einem Viertel der **Zwiebelwürfel** für 5 Min. mitbacken.

Die halbe [drei Viertel | ganze] **Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm große Würfel schneiden.

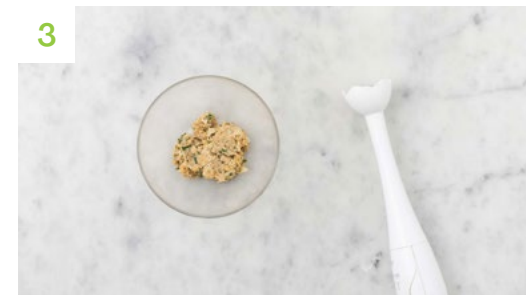
Linsen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



5 Badridschani einrollen

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] der **Walnusspaste** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restliche **Walnusspaste** auf dem unteren Drittel der **Auberginenscheiben** verteilen und mit einigen **Granatapfelkernen** toppen. **Auberginenscheiben** einrollen.



3 Für die Walnusspaste

Granatapfel vierteln und die Hälfte [drei Viertel | alle] der **Granatapfelkerne** mit Hilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch**, **Zwiebelwürfel** und **Walnüsse** aus dem Ofen, **Petersilie** mit Stielen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dip** verarbeiten.



6 Anrichten

Babypinac grob hacken. **Linsen** zusammen mit dem **Babypinac**, **Tomaten-** und **Gurkenwürfeln** und einigen **Granatapfelkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut verrühren.

Linsensalat auf tiefen Tellern verteilen und mit den **Badridschani** toppen. Mit restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und 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>

