

Caponata! Sizilianische Auberginenpfanne

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Aubergine



Tomate



grüne Oliven



Kapern



Oregano



Petersilie



Mandelblättchen



Sahnejoghurt



Tomatenmark



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Kapern	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	5,18 g	33,00 g
– davon ges. Fettsäuren	1,11 g	7,09 g
Kohlenhydrate	10,58 g	67,36 g
– davon Zucker	2,11 g	13,45 g
Eiweiß	2,67 g	17,02 g
Salz	0,586 g	3,733 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) **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 **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [**375 ml | 500 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Petersilien- und **Oreganoblätter** getrennt voneinander grob hacken.



In der Zwischenzeit

In einen kleinen Topf 250 ml [**375 ml | 500 ml**] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous und **Gemüsebrühe** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



Aubergine rösten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben großen Pfanne 3 EL [**4,5 EL | 6 EL**] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Auberginenwürfel** rundum für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.



Letzte Schritte

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Grüne Oliven halbieren.

Beides in die Pfanne mit der **Soße** geben und kurz mitkochen.

Petersilie unter den **Couscous** heben.



Soße vollenden

Tomatenmark in die Pfanne geben und für eine weitere Min. anschwitzen.

Pfanninhalt mit **Tomatenwürfeln** und 200 ml [**300 ml | 400 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und alles zusammen für ca. 15 Min. offen köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Couscous auf tiefen Tellern verteilen und die **Auberginenpfanne** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und 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>

