Fattoush! Orientalischer Brotsalat

mit gratinierter Aubergine & Aprikosen-Minz-Dressing

17

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 592 kcal • Tag 3 kochen

- Libanesisches Fladenbrot
- Aubergine
- Hirtenkäse
- Gewürzmischung „Hello Mezze“
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Aprikosenchutney
- Salatherz (Romana)
- kleine Salatgurke
- Tomate
- rote Zwiebel
- Minze
- Petersilie
- Joghurt

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot **15)**	120 g**	180 g**	240 g
Aubergine **NL** | **ES** | **BE** | **MA**	1	1,5**	2
Hirtenkäse **7)**	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Aprikosenchutney **9)**	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) **DE**	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate **NL** | **ES** | **MA**	1	2	2
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt **7)**	100 g	150 g	200 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. 560 g)
Brennwert	446 kJ/106 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	5,10 g	28,37 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	8,09 g
Kohlenhydrate	10,84 g	60,29 g
– davon Zucker	3,30 g	18,36 g
Eiweiß	4,02 g	22,37 g
Salz	0,394 g	2,188 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

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

1

Aubergine rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 6 [**12** | **12**] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel Hälfte „**Hello Mezze**“, Hälfte „**Hello Paprika**“, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivenöl***, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Auberginen dazugeben und gut vermengen.

Aubergine auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln und vermengen. **Hirtenkäse** über dem **Gemüse** verteilen und alles zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.

Währenddessen fortfahren.

2

Für das Dressing

Blätter der **Kräuter**, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Aprikosenchutney**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

3

Für den Salat

Gurke in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Salat, **Tomate** und **Hirtenkäse** in die große Schüssel zum **Dressing** mit den **Gurken** geben.

4

Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [**drei Viertel** | **gesamtes**] **Libanesisches Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivenöl*** erhitzen.

Fladenbrot und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Brot** goldbraun ist.

Restliche „**Hello Mezze**“, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.

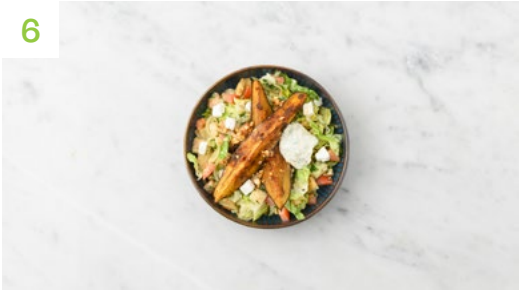
5

Salat fertigstellen

Fladenbrot und **Zwiebel** in die große Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen.

Gratinierte Auberginen darauf anrichten und mit dem restlichen **Dressing** toppen.

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