

Geröstete Honig-Harissa-Aubergine mit Burrata auf Couscous und Granatapfel-Pistazien-Salat

Vegetarisch | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 886 kcal • Tag 5 kochen

11



Couscous



Burrata



Aubergine



Granatapfel



Kirschtomaten



Schalotte



Petersilie



Pistazien



Tomatenmark



Blütenhonig



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Burrata 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Aubergine NL ES BE MA	2	3	4
Granatapfel ES TR IT	1	1	2
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
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. 710 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	3708 kJ/886 kcal
Fett	6,07 g	43,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	13,01 g
Kohlenhydrate	13,69 g	97,21 g
– davon Zucker	5,89 g	41,79 g
Eiweiß	3,37 g	23,94 g
Salz	0,280 g	1,988 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 28) Pistazien

(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 FR: Frankreich TR: Türkei IT: Italien



Aubergine rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Aubergine längs in drei Scheiben schneiden und die Scheiben im Abstand von 1 cm rautenförmig einritzen. **Aubergine** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „Hello Harissa“, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Tip: Wenn der Honig zu fest ist, halte ihn kurz unter warmes Wasser.



Pistazien rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pistazienkerne** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Abkühlen lassen und fein hacken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Couscous kochen

Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Schalotten** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühpulver und die Hälfte [drei Viertel | ganzes] vom **Tomatenmark** hinzufügen.

Topfinhalt mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Restliche **Schalotten** und **Couscous** dazugeben und verrühren.

Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.



Salat vollenden

Petersilienblätter grob hacken.

Kirschtomaten vierteln.

In der großen Schüssel aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** mit den **Granatapfelkernen** vermischen.

Kirschtomaten, **Petersilie** und **Pistazien** hinzufügen, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous mithilfe einer Gabel auflockern und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Granatapfel vorbereiten

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen.

Granatapfel seitig halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



Anrichten

Burrata vorsichtig halbieren und in große Stücke schneiden.

Couscous auf Teller verteilen und **Auberginenscheiben** darauf anrichten.

Mit **Granatapfel-Pistazien-Salat** und **Burrata** toppen 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>

