

Geröstete Honig-Harissa-Aubergine mit Burrata auf tomatigem Couscous, dazu Granatapfel-Pistazien-Salat

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 876 kcal • Tag 5 kochen

11



Burrata



Aubergine



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Pistazien



Granatapfel



Couscous



Petersilie



Schalotte



bunte Kirschtomaten



Tomatenmark



Blütenhonig



Gemüsebrühe



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

thermomix

⏱ 25 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Burrata 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Aubergine NL ES BE MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	6 g	10 g	12 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
Granatapfel ES TR IT	1	1	2
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 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. 650 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	3663 kJ/876 kcal
Fett	6,61 g	42,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	12,99 g
Kohlenhydrate	14,70 g	95,58 g
– davon Zucker	6,20 g	40,28 g
Eiweiß	3,59 g	23,32 g
Salz	0,303 g	1,972 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 **TR:** Türkei **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Aubergine rösten

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.

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

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Kirschtomaten vierteln.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pistazienkerne** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Anschließend in den Mixtopf geben. **Petersilie** zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für den Couscous

Schalotte abziehen und halbieren. Die Hälfte der **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, **Gemüsebrühe** und 250 g [375 g | 500 g] **Wasser*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Salat fertigstellen

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin und her rollen. **Granatapfel** seitig halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über dem Mixtopf herausklopfen. **Kirschtomaten**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 2,5** vermischen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Couscous quellen lassen

Restliche **Schalotte** in feine Streifen schneiden und zusammen mit **Couscous** in eine große Schüssel geben. **Brühe** aus dem Mixtopf zum **Couscous** in die Schüssel geben und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



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>

