

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

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 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

thermomix

⏱ 30 [35 | 40] Min.

🕒 35 [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
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Burrata <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	2	3	4
Granatapfel <b>ES   TR   IT</b>	1	1	2
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Pistazien <b>28)</b>	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 <b>10)</b>	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



## 1 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. 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.



## 4 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.

### Harissa

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



## 5 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.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] vom **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver** und 250 g [375 g | 500 g] **Wasser\*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## 5 Salat fertigstellen

**Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen.

**Granatapfel** seitig halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über dem Mixtopf herausklopfen.

**Kirschtomaten**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** und 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.



## 6 Couscous quellen lassen

Restliche **Schalotte** in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem **Couscous** in eine große Schüssel geben.

**Brühe** aus dem Mixtopf zum **Couscous** in die Schüssel geben und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## 6 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>

