



GRATINIERTE AUBERGINENSCHNITTEN,

dazu mediterrane Tomatensoße und Knoblauch-Fladenbrot



HELLO ROTE LINSEN

Rote Linsen haben eigentlich eine braune Schale. Da sie aber geschält verkauft werden und der Kern rötlich ist, sind sie als rote Linsen bekannt.



Aubergine



Mini-Fladenbrot



Crème fraîche



Hartkäse ital. Art



Zwiebel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Tomatenmark



rote Linsen



gehackte Tomaten

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Dein heutiges Essen ist an die griechischen Moussakas angelehnt, die mit ihrer Vielfalt und ihren intensiven Aromen begeistern. Wir haben lediglich Linsen zugefügt, damit Dich die sättigenden **Ballaststoffe** lange zufriedenstellen. Außerdem lassen wir die Aubergine lieber allein im Backofen garen, damit sie diese cremige Konsistenz erhält, die Dich bestimmt genauso ins Schwärmen bringt wie uns. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Backblech**, **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 AUBERGINE BACKEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs in 4 [8] Scheiben schneiden. **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das Fladenbrot lassen), ½ EL [2 EL] **Olivenöl** darüber verteilen, **salzen**, **pfeffern** und für 15 – 20 Min. backen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** vierteln und in 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in dünne Streifen schneiden. **Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Spitzpaprika** in 1 cm große Würfel schneiden.



3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** hinzufügen und 2 – 3 Min. braten. **Zucchinistücke** und **Paprikawürfel** dazugeben und weitere 5 Min. braten. ½ des **Knoblauchs** dazupressen, **Gewürzmischung** und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 Min. anbraten.



4 SOSSE VOLLENDEN

Rote Linsen, **gehackte Tomaten** und 200 ml [400 ml] heißes **Wasser** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen.



5 FLADENBROT AUFBACKEN

Fladenbrot halbieren, zu den **Auberginenscheiben** geben und 3 – 4 Min. aufbacken. Restliche **Knoblauchzehe** auf das **Brot** reiben. **Hartkäse** reiben.



6 ANRICHTEN

Auberginenscheiben nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, Grillfunktion des Backofens anstellen. **Auberginenscheiben** mit **Crème fraîche** bestreichen, mit geriebenem **Käse** und etwas **Pfeffer** bestreuen und für ca. 5 Min gratinieren. **Tomaten-Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen, gratinierte **Auberginenscheiben** darauf anrichten und mit **Knoblauch-Fladenbrot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine ES	1	2
Zucchini ES	1	2
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2
Gewürzmischung "Moussaka" 15)	9 g	18 g
Tomatenmark	35 g ☞	70 g
rote Linsen 15)	50 g	100 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Mini-Fladenbrot 1) 11)	1	2
Crème fraîche 7)	75 g ☞	150 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	411 kJ/99 kcal	2735 kJ/653 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!