

Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 5 kochen

18

Natürlicher Geschmack

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



Aubergine



Honig



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



Petersilie



Quinoa



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



rote Spitzpaprika



Gemüsebrühe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gurke



rote Zwiebel

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	1	2	2
Honig	8 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Wasser*, Öl*, Salz*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 740 g)
Brennwert	353 kJ/85 kcal	2626 kJ/628 kcal
Fett	4,15 g	30,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,87 g	6,45 g
Kohlenhydrate	7,70 g	57,23 g
– davon Zucker	3,64 g	27,07 g
Eiweiß	3,48 g	25,82 g
Salz	0,477 g	3,544 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Zu Beginn

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. **Gurke** ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Harissa

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



Quinoa kochen

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, anschließend in den Gareinsatz umfüllen.

Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in den Gareinsatz zugeben.

1.200 g **Wasser***, 1 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und **Gemüsebrühpulver** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Quinoa** abtropfen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Dip & Salat fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Quinoa in eine große Schüssel umfüllen und mit zerkleinerter **Petersilie**, **Spitzpaprika-** und **Gurkenwürfeln** und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Hirtenkäse dazu bröseln und den **Salat** mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Aubergine

Zwiebel in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Honig**, **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

Tipp: Falls der Honig zu hart ist, kannst Du ihn kurz unter warmem Wasser durchkneten.

Aubergine und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Quinoa-Salat auf Teller verteilen.

Den **Dip** daneben auf den Teller streichen und die **Auberginenscheiben** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

