

# Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

## dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 625 kcal • Tag 5

23



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 <b>NL   ES</b>	1	2	2
Honig	8 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*	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. 730 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2613 kJ/625 kcal
Fett	4,21 g	30,84 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	6,45 g
Kohlenhydrate	7,73 g	56,68 g
– davon Zucker	3,63 g	26,64 g
Eiweiß	3,50 g	25,69 g
Salz	0,483 g	3,542 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

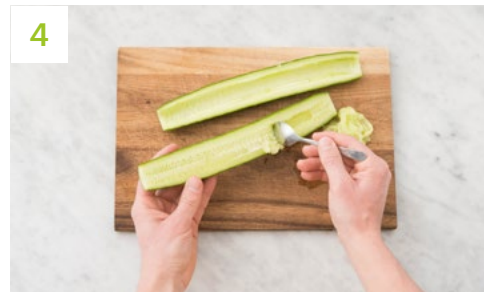


## Zu Beginn

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.

Weißes 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.

**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>

