Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

18

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 648 kcal • Tag 5 kochen

- Aubergine
- Gewürzmischung „Hello Harissa“
- Sahnejoghurt
- Zitrone, gewachst
- Petersilie
- Quinoa
- Hirtenkäse
- Frühlingszwiebel
- rote Spitzpaprika
- Gemüsebrühe
- Buttermilch-Zitronen-Dressing
- Gurke
- rote Zwiebel

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Honig*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

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** | **BE** | **MA**	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt **7)**	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst **ZA** | **ES** | **AR**	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** | **MA** | **IT**	2	3	4
rote Spitzpaprika **NL** | **ES** | **MA**	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
Honig*, 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. 740 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2713 kJ/648 kcal
Fett	4,55 g	33,77 g
– davon ges. Fettsäuren	1,16 g	8,64 g
Kohlenhydrate	7,72 g	57,34 g
– davon Zucker	3,69 g	27,40 g
Eiweiß	3,29 g	24,45 g
Salz	0,517 g	3,841 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **IT:** Italien **EG:** Ägypten **GR:** Griechenland

2022-W47

1

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.

2

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.

3

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

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

Währenddessen fortfahren.

4

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.

5

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 **Salat** mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Quinoa-Salat auf Teller verteilen.

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde