

Knusper-Aubergine mit Couscous-Salat

erfrischender Gurke und veganem Zitrus-Dressing

Vegan Viel Gemüse Thermomix hilft • 673 kcal • Tag 5 kochen

25



Aubergine



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Panko-Mehl



rote Paprika



Gurke



Frühlingszwiebel



Couscous



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühe



Zitrone, ungewachst



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Mehl*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Panko-Mehl 15)	100 g	150 g	200 g
rote Paprika DE	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst RS ES	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	200 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wasser*, Mehl*, Öl*, Olivenöl*	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. 820 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	4397 kJ/1051 kcal
Fett	6,01 g	49,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	5,24 g
Kohlenhydrate	14,89 g	122,73 g
– davon Zucker	2,05 g	16,94 g
Eiweiß	2,84 g	23,38 g
Salz	0,281 g	2,320 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **RS:** Serbien



Für den Couscous

250 g [330 g | 500 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Mezze**“ in den Mixtopf geben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.] / 100 °C / Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben. **Couscous** mit der heißen **Brühe** aus dem Mixtopf übergießen, verrühren und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Aubergine vorbereiten

80 g [160 g | 160 g] kaltes **Wasser***, 40 g [80 g | 80 g] **Mehl***, „**Hello Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek. / Stufe 4** vermischen.

Flüssigen **Teig** in einen tiefen Teller umfüllen.

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben zuerst in dem **Teig** wenden, dann von beiden Seiten gut in das **Pankomehl** drücken.



Für das Dressing

Zitrone heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] von der **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten teilen.

Zitronenabrieb, veganes **Sojaprodukt**, vegane **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek. / Stufe 4** vermischen.

Dressing in eine kleine Schüssel umfüllen.



Aubergine braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** erhitzen und die **Auberginenscheiben** darin von jeder Seite 4 – 5 Min. braten, bis die Panade schön gebräunt und knusprig ist. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Auf Küchenpapier abfetten lassen.

Tipp: Für 3 und 4 Personen **Auberginenscheiben** portionsweise braten und evtl. zwischendurch **Öl*** nachgießen.



Kleinigkeiten

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **2 Sek. / Stufe 5** zerkleinern.

Zerkleinerte **Gurke**, **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zum **Couscous** in die Schüssel geben, aber noch nicht unterheben.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern. **Paprika**, **Gurke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft** untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous-Salat auf Teller verteilen und mit etwas **Zitronen-Dressing** beträufeln.

Auberginenscheiben daneben anrichten und mit restlichem **Zitronen-Dressing** genießen.

Guten Appetit!