

Mezze-Platte mit Linsen-Tabbouleh & Hummus

tomatiger Zucchini und Pimientos de Padrón

Vegetarisch | Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 25-35 Minuten • 520 kcal • Tag 5 kochen

18



braune Linsen



Tomate



Minze



Petersilie



Schalotte



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Pimientos de Padrón



Zucchini



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Hummus



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und
2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate DE	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Pimientos de Padrón	200 g	200 g	400 g
Zucchini DE	1	2	2
Tomatensugo 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hummus 3)	70 g	140 g	140 g
Butter 7)	10 g	20 g	20 g
Öl*	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. 680 g)
Brennwert	321 kJ/77 kcal	2178 kJ/520 kcal
Fett	4,73 g	32,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,73 g
Kohlenhydrate	5,33 g	36,19 g
– davon Zucker	2,38 g	16,18 g
Eiweiß	2,62 g	17,78 g
Salz	0,382 g	2,593 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Schalotte und **Knoblauch**, abziehen und beides fein hacken.

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Minze und **Petersilienblätter** fein hacken.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Für den Linsentabbouleh

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und **Schalotte** dazugeben und 1 Min. farblos anschwitzen.

Linsen dazugeben, 2 – 3 Min. mit anbraten.

Linsen anschließend in eine große Schüssel geben, mit **Tomatenwürfeln** und gehackten **Kräutern** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.



Pimientos anbraten

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und die **Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Danach **Pimientos** in eine zweite große Schüssel geben, beiseitestellen und mit **Salz*** würzen.



Zucchini braten

In derselben großen Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zucchinihalbmonde** für 3 – 4 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Hitze etwas reduzieren und Pfanneninhalte mit **Gewürzmischung** „Hello Mezze“ und **Tomatensugo** ablöschen. Gut vermengen und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** richtig schön dickflüssig ist.

Anschließend die **Butter** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Dip

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Hummus** mit **Joghurt** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsentabbouleh, **Zucchini** mit **Tomatensoße** und **Pimientos** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Hummus-Dip** dazu in die Mitte geben und genießen.

Guten Appetit!

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

