



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 38 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Köstliches Ofengemüse auf cremigem Ebly-Salat mit gerösteten Walnüssen

Ebly ist sozusagen ein parboiled Weizen, der sich schnell und einfach wie Reis zubereiten lässt, aber einen intensiveren Geschmack hat. Wir zaubern aus Ebly heute eine Art cremiges „Risotto“, dazu gibt es Ofengemüse, für die Farbakzente, die wichtigen Inhaltsstoffe und den Geschmack. Guten Appetit!



Rote Zwiebel



Aubergine



Broccolini



Knoblauch



Kirschtomaten



Frühlingszwiebeln



Ebly Weizen



Walnüsse



Parmesan



Petersilie



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, rot	1	2
Aubergine	1	2
Broccolini	200 g	400 g
Knoblauch 	1/8	1/4
Kirschtomaten	100 g	200 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Ebly Weizen 1)	125 g	250 g
Walnüsse 8) 15)	15 g	30 g
Parmesan (Stück) 7)	40 g	80 g
Petersilie, frisch	5 g	10 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 701 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Honig, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, großer Topf, kleine Pfanne, Käsereibe, Schüsseln



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und jede Hälfte vierteln. **Aubergine** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Broccolini** waschen und in ca. 2 cm große Stücke zerkleinern. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** waschen. Welkes Grün von den **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen und in feine Röllchen schneiden.



3 In einem großen Topf **Ebly Weizen** nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

4 In einer Schüssel das **Gemüse** (von den **Frühlingszwiebeln** nur den weißen und hellgrünen Teil verwenden) mit 3 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Alles für 15–18 Min. im Ofen garen.



5 **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Parmesan** fein reiben. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

6 In einer kleinen Schüssel für das Dressing 1 TL **Senf**, ½ TL **Honig**, 2 EL **Essig**, grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Ebly Weizen** nach der Garzeit mit dem **Dressing**, ⅔ des **Parmesans** und **Crème fraîche** vermischen, eventuell mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



7 **Ofengemüse** mit cremigem **Ebly-Salat** auf Tellern verteilen, mit **Walnüssen**, restlichem **Parmesan** und **Petersilie** bestreuen und genießen!