



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW 04 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

Orientalischer Laugenburger mit Rote-Bete-Chips und knusprigen Gemüsesticks

Unser Laugenburger vereint viele Kulturen in sich: schwäbisches Laugengebäck, orientalische Gewürze und subtropische Süßkartoffeln. Auch die oft vernachlässigte Rote Bete kommt heute zu Ehren. Wenn Du die Chips einmal probiert hast, kommen sie bestimmt öfters auf Deinen Tisch. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Karotten



Süßkartoffel



Aubergine



Knoblauch



Raz el-Hanout



Ziegenfrischkäse



Rote Beete (Knolle)



Tomate



Koriander



Laugenstangen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	2	4
Süßkartoffel	1	2
Aubergine	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Raz el-Hanout 15)	2 g	4 g
Ziegenfrischkäse 7)	150 g	300 g
Rote Beete (Knolle)	1	2
Tomate	1	2
Koriander	5 g	10 g
Laugenstangen 1) 15)	2	4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

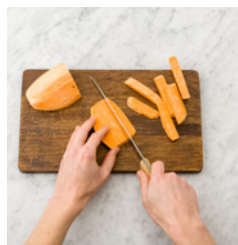
Kalorien: 542 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 18 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 11 g

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

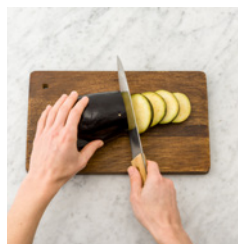
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

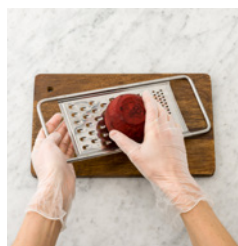
Backofen, Backpapier, Backblech, Küchenhandschuhe, Gemüsereibe,
große Pfanne, Küchenpapier



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Karotten** und **Süßkartoffel** schälen und in dünne Stifte schneiden. **Aubergine** waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und hacken.



2 In einer Schüssel 3 EL **Olivenöl**, **Knoblauch**, **Raz el-Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Karotten-**, **Süßkartoffelstifte** und **Auberginenscheiben** in diese Marinade geben. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. In dieser Zeit 1 – 2-mal den Ofen öffnen, damit der Dampf entweichen kann.



3 In einer zweiten Schüssel **Ziegenfrischkäse** mit 1 TL **Essig**, 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

4 Küchenhandschuhe anziehen, **Rote Bete** schälen und mit Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer großen Pfanne 80 ml **Öl** erhitzen und **Rote-Bete-Scheiben** unter ständigem Wenden 3-5 Min. knusprig frittieren. **Rote-Bete-Chips** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Überschüssiges **Öl** abtupfen, dann **Chips** auf beiden Seiten gut salzen.



5 **Laugenstangen** 5-7 Min. vor Ende der Backzeit des Gemüses mit in den Ofen geben. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

6 **Laugenstangen** nach Aufbackzeit aus Ofen holen, abkühlen lassen und aufschneiden. Hälften mit ein wenig **Ziegenfrischkäse-Mischung** bestreichen. Mit **Auberginen**, **Tomatenscheiben** und **Rote-Bete-Chips** belegen und mit **Koriander** bestreuen. Vorsichtig zusammenklappen.

7 **Laugenburger** mit **Süßkartoffel-** und **Karottensticks** auf Tellern anrichten und zusammen mit restlichem **Ziegenfrischkäse-Dip** genießen!