

Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Aubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 592 kcal • Tag 3 kochen



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Aubergine
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Aprikosenschutney
-  Salatherz (Romana)
-  kleine Salatgurke
-  Tomate
-  rote Zwiebel
-  Minze
-  Petersilie
-  Joghurt



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Aubergine NL	1	1,5**	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g

**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. 560 g)
Brennwert	446 kJ/106 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	5,10 g	28,37 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	8,09 g
Kohlenhydrate	10,84 g	60,29 g
– davon Zucker	3,30 g	18,36 g
Eiweiß	4,02 g	22,37 g
Salz	0,394 g	2,188 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Aubergine rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Hälfte „Hello Mezze“, Hälfte „Hello Paprika“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Aubergine** dazugeben, gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln und vermengen. **Hirtenkäse** über der **Aubergine** verteilen und zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.

Währenddessen fortfahren.



4 Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes]

Libanesisches Fladenbrot in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Fladenbrot und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Brot** goldbraun ist.

Restliche „Hello Mezze“, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

Blätter der **Kräuter**, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Aprikosenchutney**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.



5 Salat fertigstellen

Fladenbrot und **Zwiebel** in die große Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Salat

Gurke in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Salat, **Tomate** und **Hirtenkäse** in die große Schüssel zum **Dressing** mit den **Gurken** geben.



6 Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen.

Gratinierte Auberginen darauf anrichten und mit dem restlichen **Dressing** toppen.

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>

