

Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Aubergine dazu Hirtenkäse und Aprikosen-Minz-Dressing

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 592 kcal • Tag 3 kochen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Weißweinessig*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Aubergine NL	1	1,5 **	2
Salatherz (<i>Romana</i>) 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
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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/107 kcal	2478 kJ/592 kcal
Fett	5,1 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,1 g
Kohlenhydrate	10,8 g	60,3 g
– davon Zucker	6,3 g	34,9 g
Eiweiß	4 g	22,4 g
Salz	0,39 g	2,19 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 Mezza**“, 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.



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.

Restliches „**Hello Mezza**“, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



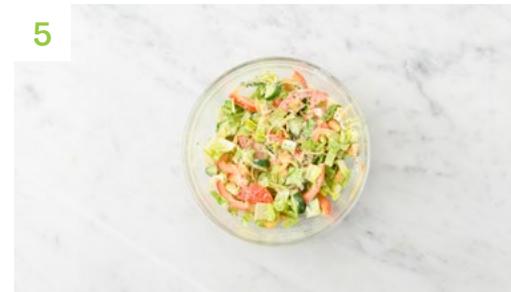
2 Für das Dressing

Petersilien- und **Minzeblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte

Kräuter, **Aprikosenchutney**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



5 Salat marinieren

Fladenbrot und **Zwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in die große Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Salat vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in feine Scheiben schneiden.

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

Alles in die große Schüssel aus Schritt 1 geben.



6 Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen. **Gratinierte Auberginen** darüber 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>

