

# Caponata! Auberginenpfanne mit Couscous

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 650 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Aubergine



Kalamata-Oliven ohne Stein



Petersilie, glatt



Mandeln, gehobelt



Sahnejoghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



Gemüsebrühpulver



Tomatensugo



Tomate



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <b>13</b> <b>15</b>	150 g	200 g	300 g
Aubergine <b>NL</b>	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	10 g	20 g	20 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	2	2

\*\*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. 660 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2721 kJ/650 kcal
Fett	4,9 g	32,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	10,8 g	72 g
– davon Zucker	2,3 g	15,5 g
Eiweiß	2,5 g	16,3 g
Salz	0,53 g	3,53 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) **10** Sellerie **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen **22** Mandeln

(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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

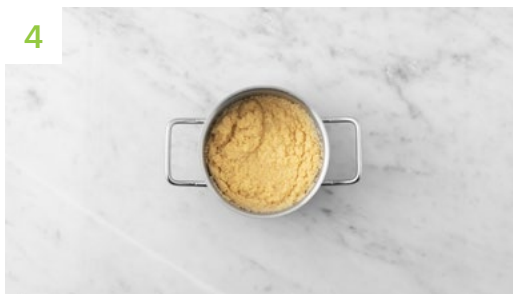
**Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

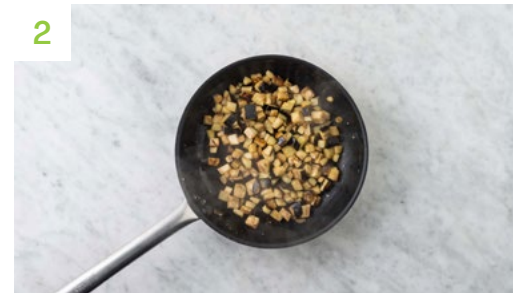
**Petersilienblätter** grob hacken.



## In der Zwischenzeit

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] heißes **Wasser**\* füllen, leicht **salzen**\* und aufkochen lassen.

**Couscous** und **Gemüsebrühe** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

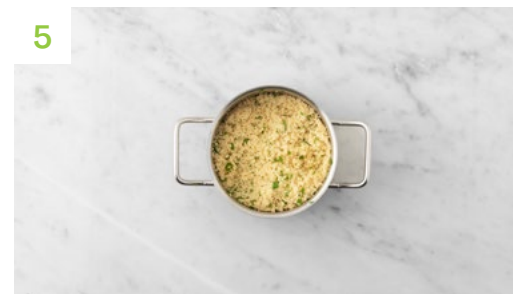


## Aubergine rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl**\* erhitzen. **Auberginenwürfel** darin rundherum 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Zwiebel** und **Knoblauch** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.



## Letzte Schritte

**Kalamata Oliven** halbieren und in die Pfanne mit der **Soße** geben. Kurz mitkochen.

**Petersilie** unter den **Couscous** heben.



## Soße vollenden

**Pfanninhalt** mit **Sugo**, **Tomatenwürfeln** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser**\* ablöschen.

Hitze reduzieren und alles zusammen 12 – 15 Min. offen köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

Mit etwas **gerebeltem Oregano**, **Salz**\*, **Pfeffer**\* und einer Prise **Zucker**\* abschmecken.



## Anrichten

**Couscous** auf tiefen Tellern verteilen und die **Auberginenpfanne** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und mit dem **Joghurt** servieren.

**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>

