

Caponata! Sizilianischer Auberginentopf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 kleinen Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

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

Aubergine in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Auberginentopf

Zwiebel, **Knoblauch** und **Oregano** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Tomatenwürfel** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

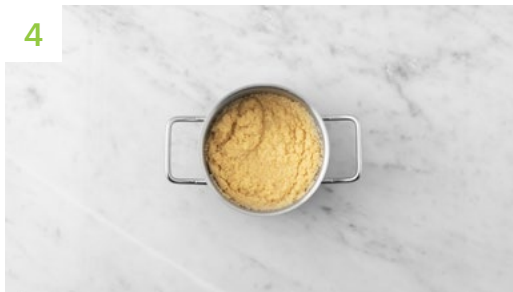
Währenddessen **Kalamata Oliven** halbieren.



Aubergine garen

Auberginen, **Tomatensugo**, **Kalamata Oliven**, 100 g [150 g | 150 g] **Wasser***, etwas **Oregano**, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1,5** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Couscous

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, **Wasser leicht salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Couscous** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



Kleinigkeiten

In einer kleinen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.

Petersilie unter den **Couscous** heben.

Auberginentopf mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Couscous auf tiefen Tellern verteilen und den **Auberginentopf** 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>

