

# Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Aubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 591 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\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Aubergine <b>NL</b>	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 550 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2471 kJ/591 kcal
Fett	5,2 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,1 g
Kohlenhydrate	11 g	60,1 g
– davon Zucker	6,4 g	34,9 g
Eiweiß	4,1 g	22,2 g
Salz	0,4 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 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.



## 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 Mezze**“, „**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] **Essig\***, **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>

