

Geschmorte Aubergine auf Bulgur mit Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 764 kcal • Tag 5 kochen



Aubergine



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten (Dose)



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Bulgur



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Walnüsse

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Backblech, 1 Auflaufform,
1 Knoblauchpresse, 1 kleiner Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 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. 870 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	3196 kJ/764 kcal
Fett	4 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7,8 g
Kohlenhydrate	9,2 g	80,4 g
– davon Zucker	3,1 g	27,3 g
Eiweiß	3,2 g	28,1 g
Salz	0,34 g	2,98 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 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



1 Gemüse schneiden

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

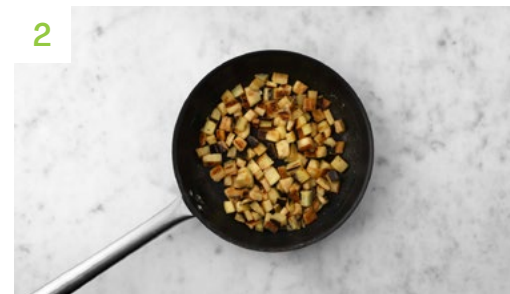
Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

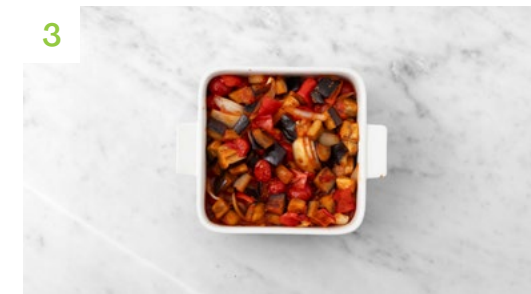
Knoblauch abziehen.



2 Aubergine braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Auberginenwürfel** darin ca. 3 Min. braten.

„**Hello Harissa**“, **Spitzpaprika**, **Zwiebelspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und 2 Min. mitbraten.



3 Aubergine backen

Inzwischen **Kirschtomatenpolpa** in eine Auflaufform geben und die **Kirschtomaten** etwas zerdrücken.

Knoblauch dazupressen, die Hälfte vom „**Hello Mezza**“ dazugeben und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gemüse untermengen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Auberginen** weich sind.



4 Bulgur kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur, **Gemüsebrühe** und restliches „**Hello Mezza**“ zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und bis zum Anrichten quellen lassen.



5 Währenddessen

Pfanne aus Schritt 2 einmal auswischen.

Walnüsse darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Minze und **Petersilienblätter** fein hacken.

Hirtenkäse in eine kleine Schüssel bröseln und mit **Walnüssen**, der Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



6 Anrichten

Bulgur nach der Quellzeit mit restlichen **Kräutern** vermengen und auf Teller verteilen.

Auberginengemüse darüber verteilen und mit **Hirtenkäse-Walnuss-Crumble** toppen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

