

# Hummus-Linsen-Bowl mit Sesamaubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 833 kcal • Tag 5 kochen

33



Hummus



Aubergine



Libanesisches Fladenbrot



Sesamsamen



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Baharat“



rote Zwiebel



Gurke



Tomate



gemahlener Kumin



veganes cremiges Sojaprodukt



- 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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hummus <b>3</b> )	70 g	105 g**	140 g
Aubergine <b>NL</b>	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot <b>15</b> )	240 g	360 g	480 g
Sesamsamen <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	100 g	200 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. 790 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fett	3,8 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate	13,5 g	106,2 g
– davon Zucker	2 g	15,9 g
Eiweiß	3,4 g	26,7 g
Salz	0,28 g	2,21 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:** **3**) Sesamsamen **11**) Soja **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



## Gemüse backen

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Auberginen-Halbmonde** in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du in Schritt 4 wieder.

Währenddessen fortfahren.



## Salat zubereiten

**Dressing** aus dem Mixtopf in die große Schüssel umfüllen.

**Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm Würfel schneiden.

**Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** zum **Dressing** geben, gut vermischen und nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für das Dressing

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebelstreifen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Für die Linsen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Linsen**, „Hello Baharat“, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **3 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

**Fladenbrot** in den letzten 2 – 3 Min. der Auberginen-Backzeit mit in den Ofen geben und erwärmen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Kumin (Kreuzkümmel)** mit dem **vegane cremigen Sojaprodukt** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Linsen**, **Salat** und **Aubergine** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

**Brot**, **Hummus** und **Dip** dazu reichen und genießen.

**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>

