

Hummus-Linsen-Bowl mit Sesamaubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 833 kcal • Tag 5 kochen



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.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
Aubergine NL	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	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



Kleine Vorbereitungen

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 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Kumin** mit dem **veganes cremigen Sojaprodukt** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** miteinander vermengen und aufkochen lassen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 1 weitere Min. köcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



Linsen braten

Etwas **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Fladenbrote darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Leicht **salzen*** und aus der Pfanne nehmen.

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauchzehe abziehen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen und 1 Min. anschwitzen.

Linsen und „**Hello Baharat**“ hinzufügen und zusammen 2 - 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.



Für den Salat

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

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Gurkenhalbmonde**, **Tomatenwürfel** und **Zwiebeln** mitsamt der **Flüssigkeit** vermengen. Nach Belieben erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Brot, **Hummus** und **Dip** dazu anrichten 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>

