

Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit gratinierter Aubergine und Hirtenkäsecrumble

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen

22



Libanesisches Fladenbrot



Hirtenkäse



Aubergine



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



Aprikosenchutney



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Aubergine NL ES MA	1	1,5**	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt 7)	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	28,5 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	0,41 g	2,22 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 **EG:** Ägypten

ES: Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



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 gut untermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln, vermengen und über der **Aubergine** verteilen.

Aubergine 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** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte

Kräuter, **Aprikosenchutney**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **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>

