

Auberginenpfanne mit Dukkah-Couscous getoppt mit Joghurt und Mandelblättchen

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 654 kcal • Tag 5 kochen

22



Couscous



Aubergine



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Petersilie, glatt



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gemüsebrühpulver



Tomatensugo



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Couscous 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Aubergine NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Kalamata-Oliven ohne Stein | 70 g | 70 g | 140 g |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Mandeln blanchiert, gehobelt 22) | 1 | 1 | 1 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| gerebelter Oregano | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Tomatensugo | 200 g | 300 g | 400 g |
| Sahnejoghurt, Bio 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9) | 2 g | 3 g** | 4 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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 443 kJ/106 kcal | 2736 kJ/654 kcal |
| Fett | 5,3 g | 32,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g | 6,5 g |
| Kohlenhydrate | 11,7 g | 72,3 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 14,3 g |
| Eiweiß | 2,5 g | 15,4 g |
| Salz | 0,62 g | 3,85 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Aubergine in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Auberginentopf

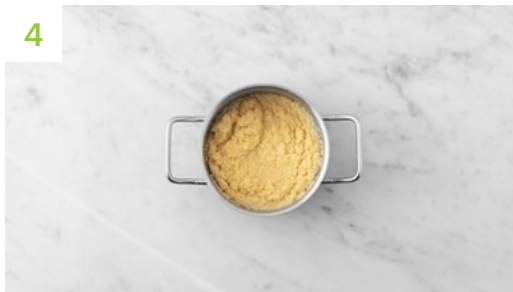
Zwiebel, **Knoblauch** und etwas **Oregano** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kalamata-Oliven** halbieren.



Aubergine garen

Auberginen, **Tomatensugo**, **Kalamata-Oliven**, 100 g [150 g | 150 g] **Wasser***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1,5** kochen. Währenddessen fortfahren.



Für den Couscous

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** füllen, „**Hello Dukkah**“ und **Gemüsebrühe** zugeben, **Wasser leicht salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Couscous in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



Kleinigkeiten

In einer kleinen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.

Petersilie unter den **Couscous** heben.

Auberginentopf mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Couscous auf tiefen Teller verteilen und den **Auberginentopf** daneben anrichten. Mit **Mandelblättchen** toppen und mit dem **Joghurt** servieren.

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>

