

# Caponata Auberginenpfanne mit Kalamata-Oliven auf Dukkah-Couscous, getoppt mit Mandelblättchen

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 610 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Aubergine



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



Gemüsebrühpulver



Tomatensugo



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



- 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

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	2 g	3 g**	4 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	10 g	20 g	20 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. 610 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fett	4,5 g	27,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,8 g
Kohlenhydrate	11,8 g	72,3 g
– davon Zucker	2,3 g	14,3 g
Eiweiß	2,5 g	15,4 g
Salz	0,63 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 **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\***, etwas **Oregano**, 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 tiefe Tellern 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>

