

# Libanesischer Fattoush Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 601 kcal • Tag 3 kochen



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	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	457 kJ/109 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	5,3 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,4 g
Kohlenhydrate	11 g	60,5 g
– davon Zucker	6,3 g	34,9 g
Eiweiß	4,1 g	22,8 g
Salz	0,4 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## 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 Mezza“, Hälfte „Hello Paprika“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Aubergine** dazugeben, gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln und vermengen. **Hirtenkäse** über der **Aubergine** verteilen und zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.

Währenddessen fortfahren.



## 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.

Restliche „Hello Mezza“, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



## 2 Für das Dressing

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

**Joghurt**, **Aprikosenchutney**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Gurke** in grobe Stücke schneiden.



## 5 Salat fertigstellen

**Fladenbrot** und **Zwiebel** in die große Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für den Salat

**Gurke** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

**Salatherz** in 3 cm Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Salat**, **Tomate** und **Hirtenkäse** in die große Schüssel zum **Dressing** mit den **Gurken** geben.



## 6 Anrichten

**Fattoush-Salat** auf tiefe Teller verteilen.

**Gratinierte Auberginen** darauf 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>

