

Libanesischer Fattoush Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 601 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)	1	2	2
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 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.

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 in 2 cm Würfel schneiden, in der Schüssel gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln, vermengen und über der **Aubergine** verteilen. Im Ofen 18 – 20 Min. 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.

Restliche **Gewürzmischungen**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

Petersilien und **Minzeblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



5 Salat marinieren

Fladenbrot und **Zwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Dips** 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 restlichem **Dip** 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>

