

Libanesischer Fattoush Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 603 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“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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 13) 15)	60 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	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	458 kJ/109 kcal	2522 kJ/603 kcal
Fett	5,4 g	29,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,5 g
Kohlenhydrate	11,1 g	61,2 g
– davon Zucker	6,8 g	37,6 g
Eiweiß	4,2 g	23,2 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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 **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>

