



AUFLAUF MIT HALLOUMI UND AUBERGINE, mit frischem Basilikum und Knoblauch-Fladenbrot



HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett Nebenwirkungsfrei!
Ursache sind die sogenannten Phytonzide,
die in der Knolle enthalten sind.*



Halloumi



Tomatenmark



Koriander & Kumin



Fladenbrot



Tomaten



Aubergine



Knoblauchzehen



Zwiebel



Basilikum



Balsamicocreme

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

1 [2] **Knoblauchzehe** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst. **Knoblauch** auf einem Gitterrost 15 Min. im Ofen backen. Restlichen **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm groß Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. **Auberginen-**, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung** zufügen und kurz anbraten.



3 SOSSE KÖCHELN

Gemüse mit 100 ml [150 ml | 200 ml]

Wasser* ablöschen. **Tomatenmark** und **Balsamicocreme** dazugeben und ca. 10 Min. aufkochen lassen. **Gemüse** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen **Halloumi** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Basilikumblätter abzupfen.



4 AUFLAUF BACKEN

Tomaten-Auberginen in eine große Auflaufform geben und **Halloumischeiben** darüber verteilen. **Auflauf** für ca. 20 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.



5 KNOBLAUCHBROT BACKEN

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 5 EL [7 EL | 10 EL] **Olivenöl*** mit gehacktem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. **Knoblauchöl** auf **Brotscheiben** beträufeln und **Brot** 5 – 10 Min. mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.



6 ANRICHTEN

Brot aus dem Ofen nehmen und **Auflauf** noch ca. 2 Min. grillen, bis der **Halloumi** goldbraun ist. **Auflauf** mit **Basilikumblättern** bestreuen, auf Teller verteilen und mit **Knoblauchbrot** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tomaten NL	4	5	6
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomatenmark	½ ☞	¾ ☞	1
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Koriander und Kumin	2 g	4 g	4 g
Fladenbrot 1)	1 (klein)	1	1
Basilikum	20 g	20 g	20 g
Balsamico-Creme 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Olivenöl* für Schritt 5	5 EL	7 EL	10 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 700 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	4.008 kJ/958 kcal
Fett	8,43 g	57,91 g
- davon ges. Fettsäuren	2,69 g	18,50 g
Kohlenhydrate	10,27 g	70,56 g
- davon Zucker	2,90 g	19,95 g
Eiweiß	5,42 g	37,25 g
Salz	0,292 g	2,007 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at