

Knusper-Aubergine mit Couscous-Salat

erfrischender Gurke und veganem Zitrus-Dressing

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 4397 kJ/1051 kcal • Tag 5 kochen

25



Aubergine



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



rote Paprika



Gurke



Frühlingszwiebel



Couscous



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



Gemüsebrühe



Zitrone, ungewachst



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Mehl*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,
1 Messbecher, 2 tiefe Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Panko-Mehl 15)	100 g	150 g	200 g
rote Paprika DE	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst RS ES	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	200 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Wasser*, Mehl*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*	Angaben im Text		
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. 820 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	4397 kJ/1051 kcal
Fett	6,01 g	49,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	5,24 g
Kohlenhydrate	14,89 g	122,73 g
– davon Zucker	2,05 g	16,94 g
Eiweiß	2,84 g	23,38 g
Salz	0,281 g	2,320 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien GR: Griechenland RS: Serbien

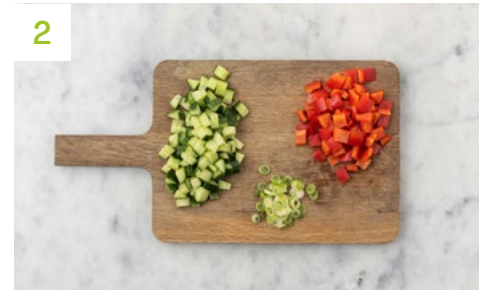


1 Couscous vorbereiten

Erhitze 250 ml [330 ml | 500 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel **Couscous** mit **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Mezze**“ mischen.

Couscous mit 250 ml [330 ml | 500 ml] kochendem **Wasser*** übergießen, verrühren und 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und die **Gurkenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



3 Dressing anrühren

Zitrone heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] von der **Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten teilen.

In einer kleinen Schüssel **Zitronenabrieb**, **veganes Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Aubergine panieren

In einem tiefen Teller 4 EL [8 EL | 8 EL] **Mehl***, „**Hello Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** und ca. 80 ml [160 ml | 160 ml] kaltes **Wasser*** zu einer glatten Masse rühren (dünn wie **Crêpeteig**).

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auberginenscheiben zuerst im Teig wenden, dann von beiden Seiten gut in das **Pankomehl** drücken.



5 Auberginen braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** erhitzen und die **Auberginenscheiben** darin von jeder Seite 4 – 5 Min. braten, bis die Panade schön gebräunt und knusprig ist. Dabei möglichst nur einmal wenden. Auf Küchenpapier abfetten lassen.

Tipp: Für 3 und 4 Personen Auberginenscheiben portionsweise braten und eventuell zwischendurch **Öl*** nachgießen.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern, **Paprika**, **Gurke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft** untermischen.

Couscous-Salat auf Teller verteilen und mit etwas **Zitronen-Dressing** beträufeln.

Auberginenscheiben daneben anrichten und mit restlichem **Zitronen-Dressing** genießen.

Guten Appetit!