

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!