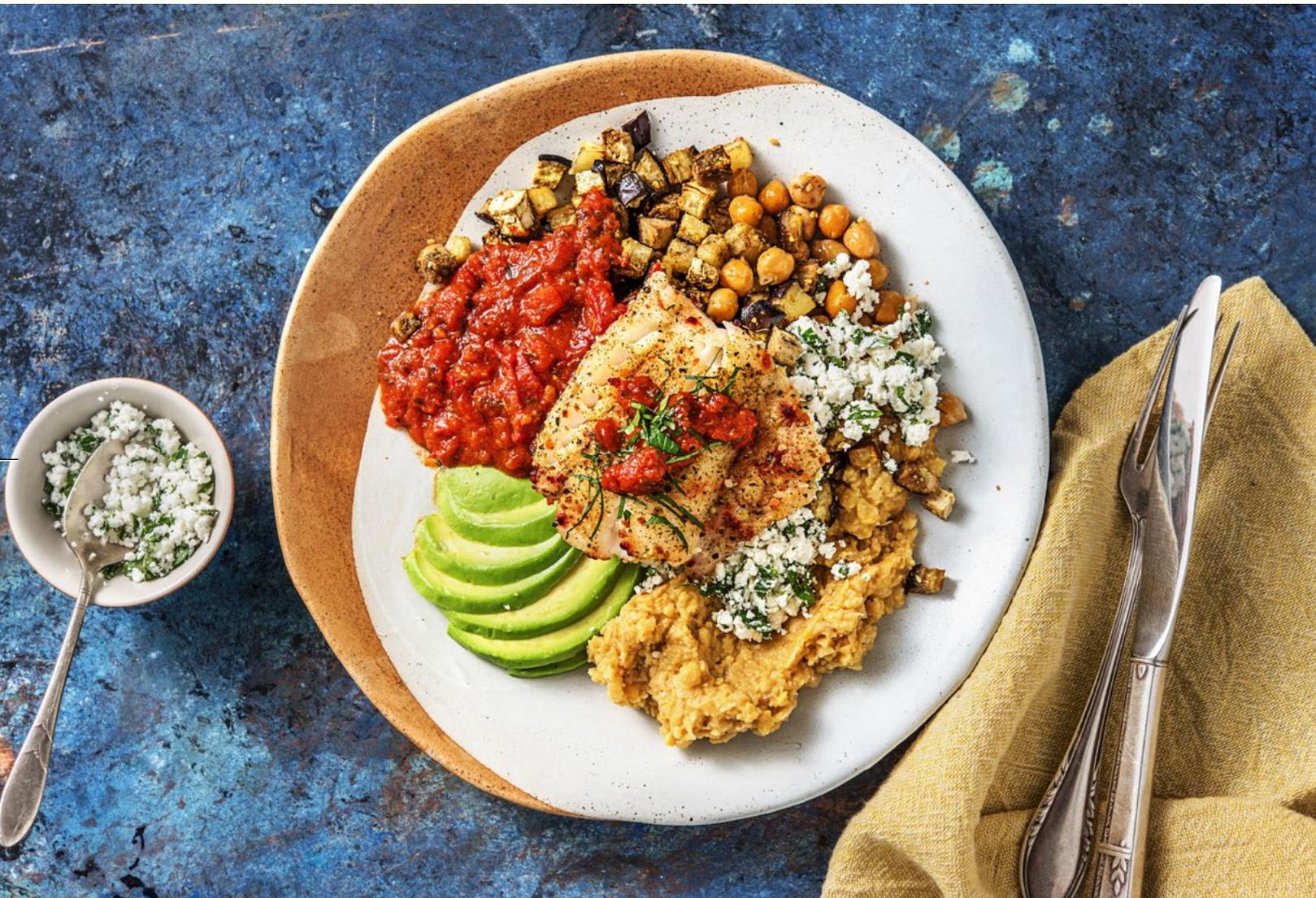




SHAKSHUKA! NORDAFRIKANISCHE SPEZIALITÄT

mit gedämpftem Lachsfilet, Hirtenkäse und Avocado



EXTRA LECKERBISEN

Lachsfilet



Tortilla-Wraps



Aubergine



Dukkah-Gewürz



rote Spitzpaprika



Petersilie



stückige Tomaten



Avocado



Kichererbsen



Hirtenkäse



Gewürzmischung
"Shakshuka"



Lachsfilet

25 [25|25] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als die aus dem nordafrikanischen Raum stammende Leckerei Shakshuka: eine Extraportion saftiges Fischfilet obendrauf auf Deiner Shakshuka! Probiere unsere abgewandelte Version des **scharfen** und **ballaststoffreichen** Klassikers, die Dich mit Petersilien-Hirtenkäse, Dukkah-Aubergine und arabischem Fladenbrot ins Geschmacks-Abenteuerland bringt! Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech** und **2 kleine Schüsseln**.



1 AUBERGINE ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Olivenöl***, **Dukkah-Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** über die **Auberginenstücke** geben, alles vermischen (etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen) und im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 LACHS VORBEREITEN

Lachsfilet von beiden Seiten mit **Salz***, **Pfeffer*** und $\frac{1}{3}$ der **Gewürzmischung "Shakshuka"** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 KICHERERBSEN ZUBEREITEN

Kichererbsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. $\frac{2}{3}$ der **Kichererbsen**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Wasser*** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **5 Sek./Stufe 8** rühren. **Kichererbsencreme** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen. Restliche **Kichererbsen** im Gareinsatz lassen und beiseitestellen.



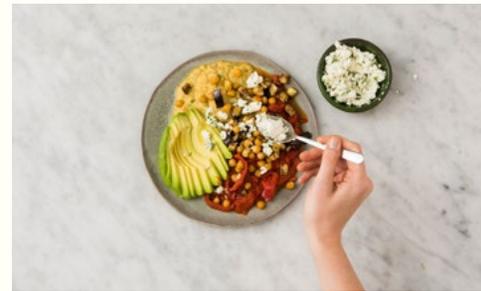
5 DAMPFGAREN

Stückige Tomaten, restliche **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **19 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen. **Hirtenkäse** in die Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** bröseln, vermischen und mit etwas **Pfeffer*** abschmecken. Etwa 5 Min. vor Ende der Auberginen-Backzeit restliche **Kichererbsen** mit auf das Blech in den Backofen geben.



3 PAPRIKA DÜNSTEN

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine zweite kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen den **Lachs** vorbereiten.



6 AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch*** mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden. **ANRICHTEN** Je einen Klecks **Kichererbsencreme** auf Teller geben, **Paprika-Tomaten-Soße** daneben anrichten, **Hirtenkäse**, gebackene **Auberginenwürfel** und **Kichererbsen** darauf verteilen, **Lachsfilet** und **Avocadostreifen** dazulegen und mit **Tortilla-Wraps** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine BE ES	1	1	2
Dukkah-Gewürz	2g	3g ☉	4g
rote Spitzpaprika ES NL	1	1	2
Petersilie	10g	15g	20g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung "Shakshuka"	6g	9g ☉	12g
Kichererbsen (Packung)	1	1	2
Hirtenkäse ⁵⁾	150g	150g	300g
Avocado (Hass) MX PE	1	1	2
Tortilla-Wraps ¹⁾	140g	186g	280g
Lachsfilet ⁶⁾	250g	375g	500g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	50g	75g	100g
Öl*	10g	15g	20g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	3822 kJ/914 kcal
Fett	5 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	74 g
- davon Zucker	2 g	20 g
Eiweiß	7 g	57 g
Ballaststoffe	2 g	20 g
Salz	0 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 6) Fisch

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **PE:** Peru

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at