



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

15 [20 | 20] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Auflaufform**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 AUBERGINEN DÄMPFEN
 Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. 1 [2] **Knoblauchzehe** (ungeschält) auf den V-Einlegeboden legen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 WÄHRENDDESSEN
Halloumi in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Basilikumblätter** abzupfen. Restlichen **Knoblauch** abziehen und in dünne Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel-** und **Knoblauchstreifen** darin 3 Min. anbraten.



3 AUBERGINENGEWÜRZT
Tomatenwürfel und **Koriander** und **Kumin** zufügen und kurz mitbraten. Varoma abnehmen. 75 ml [110 ml | 150 ml] **heiße Garflüssigkeit*** in die Pfanne zugeben. 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Tomatenmark**, **Balsamicocreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben, verrühren und die vorgegarten **Auberginenwürfel** zugeben. Nochmals vermengen und abschmecken.



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 FÜR DAS KNOBLAUCHBROT
 Mixtopf leeren und trocknen. Gedämpfte **Knoblauchzehe** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 50 g [75 g | 100 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** vermischen. **Knoblauchöl** auf die **Brotscheiben** träufeln und **Knoblauchbrot** 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 frischen **Basilikumblättern** bestreuen, auf Teller verteilen und mit **Knoblauchbrot** genießen.

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
Wasser* für Schritt 1		350 g	
Öl* für Schritt 2	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	50 g	75 g	100 g
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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!