

# Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu tomatiger Quinoa-Salat und zitroniger Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

22



Quinoa



Aubergine



Hirtenkäse



rote Spitzpaprika



Gurke



Gewürzmischung „Hello Harissa“



rote Zwiebel



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



Gemüsebrühe



Tomatenmark



Blütenhonig



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Sieb, Gemüsereibe und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	350 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	1
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g

\*\*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. 750 g)
Brennwert	320 kJ/76 kcal	2403 kJ/574 kcal
Fett	3,28 g	24,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,13 g	8,51 g
Kohlenhydrate	7,79 g	58,43 g
– davon Zucker	3,94 g	29,55 g
Eiweiß	3,41 g	25,62 g
Salz	0,407 g	3,054 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien GR: Griechenland EG: Ägypten

ZA: Südafrika AR: Argentinien



## Kleine Vorbereitung

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

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

**Zwiebel** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.



## Gemüse schneiden

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen und **Spitzpaprika** in kleine Würfel schneiden.

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. **Gurke** ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Für die Aubergine

In einer großen Schüssel den **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

**Aubergine** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen. Die Schüssel für Schritt 5 bereitstellen.



## Salat fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In der großen Schüssel **Quinoa**, **Spitzpaprika**- und **Gurkenwürfel** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Joghurttips** vermengen. **Hirtenkäse** dazu bröseln und den **Salat** mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

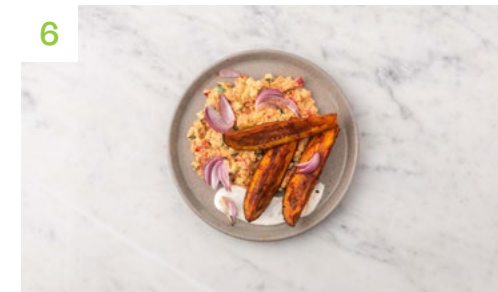


## Quinoa kochen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einem kleinen Topf erhitzen und darin **Tomatenmark** 1 Min anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und **Quinoa** hineingeben. Einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit sollte die **Quinoa** die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben – wenn nicht, kannst Du sie einfach durch ein Sieb abgießen.



## Anrichten

**Quinoa-Salat** auf Teller verteilen. Den **Dip** daneben auf den Teller streichen und die **Auberginenscheiben** und **Zwiebelstreifen** darauf anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

