

Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Aubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen



- Libanesisches Fladenbrot
- Aubergine
- Hirtenkäse
- Gewürzmischung „Hello Mezze“
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Aprikosenchutney
- Salaterrz (Romana)
- Gurke
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Minze
- Joghurt

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot 15)	4 x	60 g**	8 x	60 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 x	4 g	1 x	4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Minze	1 x	10 g**	1 x	10 g
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 560 g)
Brennwert	438 kJ/ 105 kcal	2438 kJ/ 583 kcal
Fett	5.12 g	28.46 g
- davon ges. Fettsäuren	1.43 g	7.94 g
Kohlenhydrate	10.48 g	58.27 g
- davon Zucker	3.63 g	20.18 g
Eiweiss	4.00 g	22.25 g
Salz	0.393 g	2.185 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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



1 Aubergine rösten

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

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel Hälfte „**Hello Mezze**“, Hälfte „**Hello Paprika**“, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Aubergine dazugeben, gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln und vermengen. **Hirtenkäse** über der **Aubergine** verteilen und zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.



4 Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [gesamtes] libanesisches **Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Fladenbrot und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Brot** goldbraun ist.

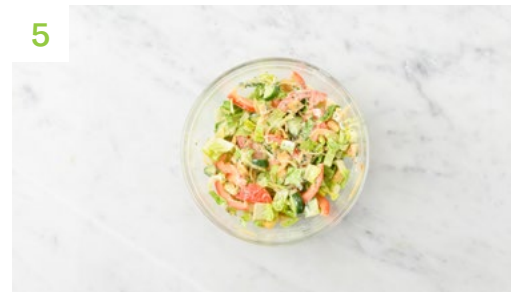
Restliche „**Hello Mezze**“, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

Blätter der **Minze** fein hacken.

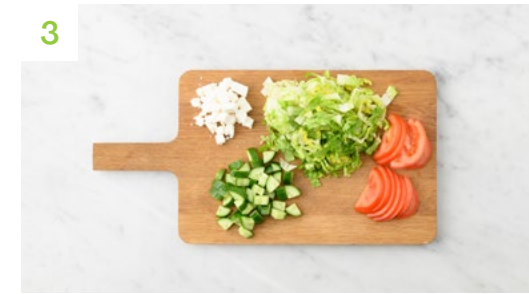
In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte **Kräuter**, **Aprikosenchutney**, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



5 Salat marinieren

Fladenbrot und **Zwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in die grosse Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Salat vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0.5 cm Würfel schneiden.

Alles in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben.



6 Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen.

Gratinierte Auberginen darüber anrichten und mit dem restlichen **Dressing** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Fattoush! Lebanese bread salad with aubergine

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Under 650 calories 30–40 minutes • 583 kcal • Cook on day 3



Lebanese flatbread



Aubergine



Feta cheese spice



"Hello Mezze" spice mix



"Hello Paprika" spice mix



Apricot chutney



Romaine lettuce heart



Cucumber



Tomatoes



Red onion



Mint



Yoghurt

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, honey*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread 15	4 x	60 g**	8 x	60 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Mezza” spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Apricot chutney 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 560 g)
Calories	438 kJ/ 105 kcal	2438 kJ/ 583 kcal
Fat	5.12 g	28.46 g
– of which saturated fats	1.43 g	7.94 g
Carbohydrate	10.48 g	58.27 g
– of which sugar	3.63 g	20.18 g
Protein	4.00 g	22.25 g
Salt	0.393 g	2.185 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7 Milk (including lactose) 9 Mustard **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Roast the aubergine

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the aubergine into 2 cm cubes.

In a large bowl, mix half of the “Hello Mezza”, half of the “Hello Paprika”, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, salt* and pepper*.

Add the aubergine, mix well and spread on a baking tray lined with baking paper.

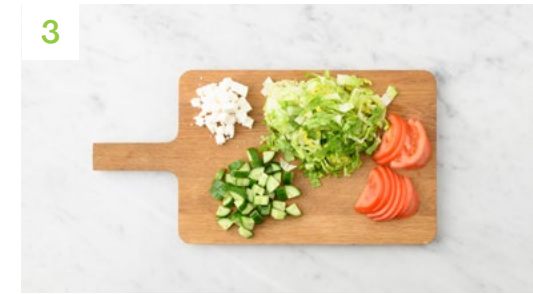
Crumble and mix half of the feta cheese into the same bowl. Spread the feta cheese over the aubergine and bake for 18–20 min. in the oven.



2 For the dressing

Finely chop the mint leaves.

In a small bowl, mix the yoghurt, chopped herbs, apricot chutney, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt*, and pepper* to make a dressing.



3 Prepare the salad

Quarter the cucumber lengthways and cut it into 1 cm cubes.

Cut the lettuce heart into 3 cm strips.

Halve the tomato and cut it into thin slices.

Cut the remaining feta cheese into 0.5 cm cubes.

Add it all to the large bowl from step 1.



4 Toast the flatbread

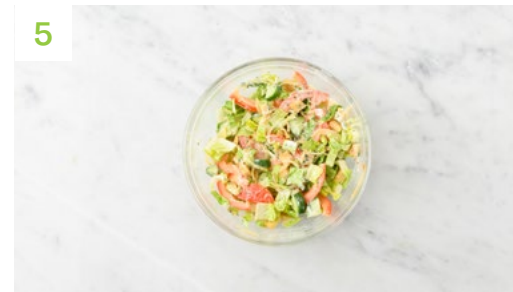
Halve the onion and cut into thin strips.

Cut half [all] of the Lebanese flatbread into 2 cm cubes.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Sauté the flatbread and onion 4–5 min. until the bread is golden brown.

Add the remaining “Hello Mezza”, “Hello Paprika”, salt* and pepper* and sauté for 1 more minute.



5 Marinate the salad

Put the flatbread and onion together with half of the dressing into the large bowl with the salad and mix well. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the fattoush salad on deep plates.

Arrange the baked aubergines on top and add the rest of the dressing.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Fattouche ! Salade libanaise aux croustons et aux aubergines

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 583 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Pain pita libanais



Aubergine



Fromage en saumure



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Chutney d'abricots



Laitue romaine



Concombre



Tomates



Oignon rouge



Menthe



Yogourt



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, miel*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais 15)	4 x 60 g**	8 x 60 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Fromage de berger 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	2 x 4 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 580 g)
Valeur calorique	438 kJ/ 105 kcal	2 438 kJ/ 583 kcal
Lipides	5,12 g	28,46 g
- dont acides gras saturés	1,43 g	7,94 g
Glucides	10,48 g	58,27 g
- dont sucre	3,63 g	20,18 g
Protéines	4,00 g	22,25 g
Sel	0,393 g	2,185 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Faire griller l'aubergine.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'**aubergine** en cubes de 2 cm.

Dans un saladier, mélanger la moitié des mélanges d'épices « **Hello Mezze** », « **Hello Paprika** », 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive***, 1 cc [2 cc] de miel*, du sel* et du poivre*. Ajouter l'**aubergine**, bien mélanger et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Dans le même saladier, émietter la moitié du fromage en saumure et mélanger. Répartir le fromage en saumure sur les **aubergines** et faire gratiner le tout au four pendant 18 à 20 min.



Faire griller le pain pita

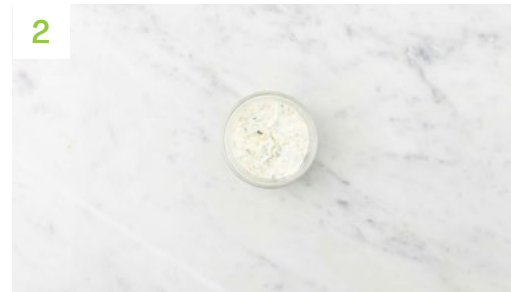
Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la moitié [la totalité] du pain pita libanais en dés d'env. 2 cm.

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive***.

Faire revenir le pain pita et l'oignon pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que le pain soit doré.

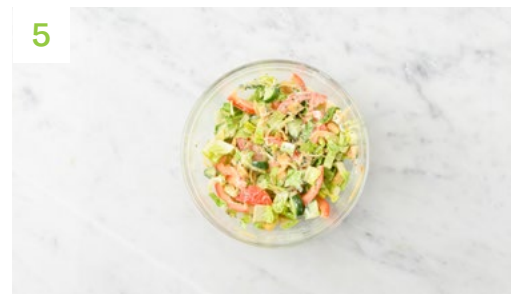
Ajouter le reste des mélanges d'épices « **Hello Mezze** », « **Hello Paprika** », le sel* et le poivre*, et faire revenir 1 min supplémentaire.



Préparer la sauce

Hacher finement les feuilles de menthe.

Dans un bol, mélanger le yogourt, les herbes hachées, le chutney d'abricots, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Faire mariner la salade

Verser le pain pita, l'oignon et la moitié de la vinaigrette dans le saladier avec la salade et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la salade

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en dés d'env. 1 cm.

Couper la laitue romaine en tranches de 3 cm de large.

Couper les **tomates** en deux, puis en fines tranches.

Couper le reste du fromage en saumure en dés de 0,5 cm.

Mettre le tout dans le saladier de l'étape 1.



Dresser

Répartir la **salade Fattouche** sur des assiettes creuses.

Dresser dessus les **aubergines gratinées** et arroser du reste de vinaigrette.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

