

Vegan Sabich! Harissa-Auberginen-Sandwich

dazu selbst gemachter Hummus & Radiesli-Salat

Viel Gemüse Vegan 25 – 35 Minuten • 939 kcal • Tag 5 kochen



Steinofenbaguette



Aubergine



Kichererbsen



Gurke



Radiesli



Petersilie, glatt



Zitrone, ungewachst



Knoblauchzehe



Tahini-Paste



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



gemahlener Kumin

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleiner Topf, 1 grosse Schüssel, Stabmixer, und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Steinofenbaguette 15 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Aubergine	2 x 225 g	4 x 225 g
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, ungewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Tahini-Paste 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
gemahlener Kumin	1 x 2 g	2 x 2 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. 760 g)
Brennwert	516 kJ/ 123 kcal	3929 kJ/ 939 kcal
Fett	5.6 g	42.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.5 g
Kohlenhydrate	13.8 g	104.9 g
– davon Zucker	2.6 g	19.6 g
Eiweiss	3.7 g	28.5 g
Salz	0.39 g	2.96 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: **3**) Sesamsamen **15**) Weizen **16**) Gerste

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



Für die Auberginen

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

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 4 EL [8 EL] **Olivenöl***, „**Hello Harissa**“, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Aubergine** im Ofen 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

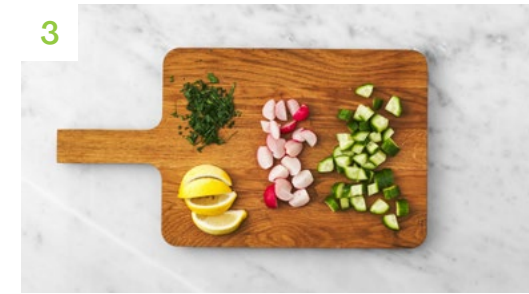
Baguette in den letzten 8 – 10 Min. der Garzeit in den Ofen geben.



Hummus vorbereiten

Knoblauch abziehen.

In einem kleinen Topf **Kichererbsen** mit der Flüssigkeit und **Knoblauch** zum Kochen bringen. Unbedeckt 5 Min. kochen lassen, bis die **Kichererbsen** sehr weich sind.



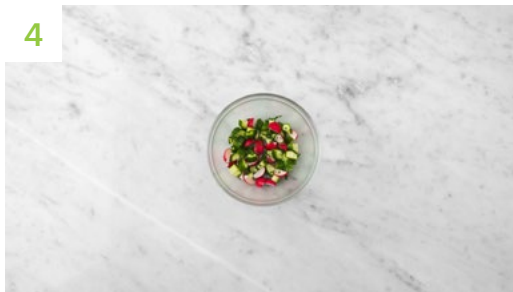
Kleine Vorbereitung

Radiesli vierteln oder achteln.

Gurke vierteln und grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.



Für den Salat

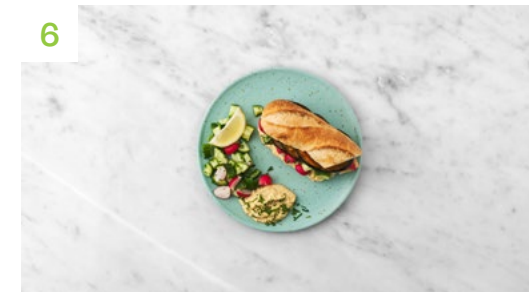
In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Radiesli, **Gurke** und drei Viertel der **Petersilie** dazugeben und vermengen.



Hummus fertigstellen

Gekochte **Kichererbsen** in ein hohes Rührgefäss geben. **Tahini-Paste**, **Saft** von 3 [6] **Zitronenspalten**, **Kumin** nach Belieben und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** dazugeben und mithilfe eines Stabmixers zu einem glatten **Hummus** pürieren. Mit **Pfeffer***, **Zucker*** und **Olivenöl*** abschmecken.



Anrichten

Baguette quer halbieren und waagrecht aufschneiden.

Baguette reichlich mit **Hummus** bestreichen. Etwas **Radiesli-Gurken-Salat** darauf geben, mit **Auberginenscheiben** toppen und **Sandwich** schliessen.

Restlichen **Hummus**, **Salat** und **Auberginenscheiben** neben das **Sandwich** anrichten, **Hummus** mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit **Zitronenspalten** servieren.

Harissa

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

En Guete!

Vegan Sabich! Harissa and aubergine sandwich served with homemade hummus & radish salad

Lots of vegetables Vegan 25–35 minutes • 939 kcal • Cook on day 5



Stone-baked baguette



Aubergine



Chickpeas



Cucumber



Radishes



Flat leaf parsley



Unwaxed lemon



Garlic clove



Tahini paste



“Hello Harissa” spice mix



Ground cumin

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, sugar*, olive oil*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, 1 large bowl, hand blender and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Stone-baked baguette 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Aubergine	2 x	225 g	4 x	225 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Unwaxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Tahini paste 3)	1 x	25 g	1 x	50 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Ground cumin	1 x	2 g	2 x	2 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. 760 g)
Calories	516 kJ/123 kcal	3929 kJ/939 kcal
Fat	5.6 g	42.4 g
– of which saturated fats	0.9 g	6.5 g
Carbohydrate	13.8 g	104.9 g
– of which sugar	2.6 g	19.6 g
Protein	3.7 g	28.5 g
Salt	0.39 g	2.96 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: 3) Sesame seeds **15)** Wheat **16)** Barley

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



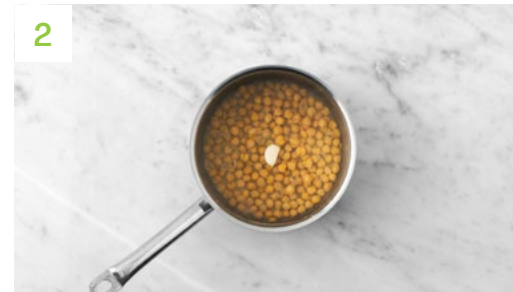
For the aubergines

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

Cut the aubergines into 1 cm slices.

Spread the sliced aubergine on a baking tray lined with baking paper and mix with 4 tbsp [8 tbsp] olive oil*, "Hello Harissa", sugar*, salt* and pepper*. Bake the aubergine for 20 min. until soft and golden brown.

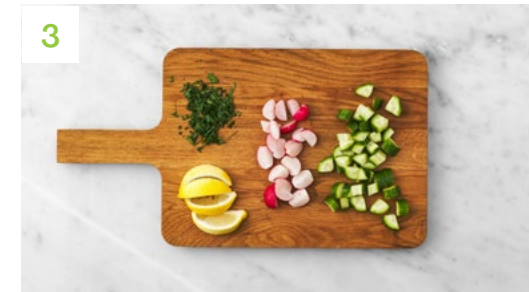
Add the baguette to the oven for the last 8–10 min.



Prepare the hummus

Peel the garlic.

In a small pot, bring the chickpeas to a boil with their liquid and garlic. Cook for 5 min. with the lid off until the chickpeas are very soft.



Get prepped

Cut the radishes into quarters. or eighths.

Quarter the cucumber and roughly chop it.

Cut the lemon into 6 wedges.

Finely chop the parsley.



For the salad

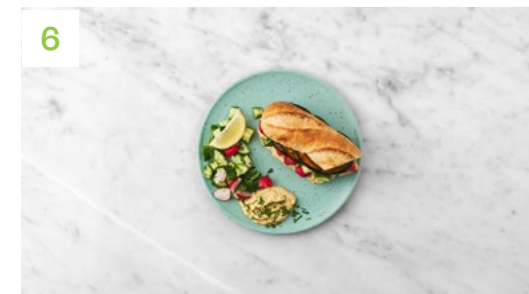
In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 [2] lemon wedges, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper* to make a dressing.

Add the radishes, cucumber and three quarters of the parsley and mix.



Finish the hummus

Put the cooked chickpeas in a tall mixing bowl. Add tahini paste, juice of 3 [6] lemon wedges, cumin to taste and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and puree with a hand blender to make a smooth hummus. Season with pepper*, sugar* and olive oil*.



Serve

Halve baguette crossways and slice it horizontally.

Spread plenty of hummus on the baguette. Add some radish and cucumber salad, top with aubergine slices and close the sandwich.

Arrange the remaining hummus, salad and aubergine slices next to the sandwich, garnish the hummus with remaining parsley and serve with lemon wedges.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

Sabich végétalien ! Sandwich à l'aubergine et à la harissa, accompagné de houmous maison et d'une salade de radis

Beaucoup de légumes Végétalien 25 – 35 minutes • 939 kcal • Cuisiner au 5e jour



Baguette cuite au four



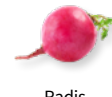
Aubergine



Pois chiches



Concombre



Radis



Persil, plat



Citron, non ciré



Gousse d'ail



Pâte de tahini



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Cumin moulu



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sucre*, huile d'olive*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 saladier, mixeur et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Baguette cuite au four 15) 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Aubergine	2 x 225 g	4 x 225 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, non ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pâte de tahini 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Cumin moulu	1 x 2 g	2 x 2 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. 760 g)
Valeur calorique	516 kJ/ 123 kcal	3929 kJ/ 939 kcal
Lipides	5,6 g	42,4 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	6,5 g
Glucides	13,8 g	104,9 g
- dont sucre	2,6 g	19,6 g
Protéines	3,7 g	28,5 g
Sel	0,39 g	2,96 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 : 3) graines de sésame **15) blé 16)** orge

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



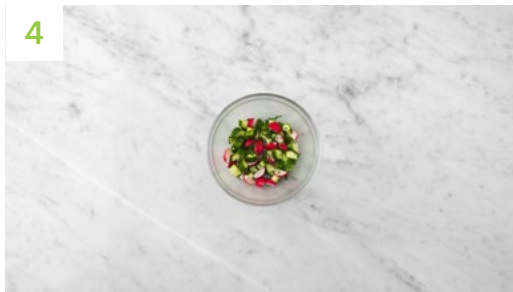
Pour les aubergines

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

Couper l'aubergine en tranches de 1 cm.

Répartir les tranches d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 4 cs [8 cs] d'huile d'olive*, du « Hello Harissa », du sucre*, du sel* et du poivre*. Cuire l'aubergine au four pendant 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

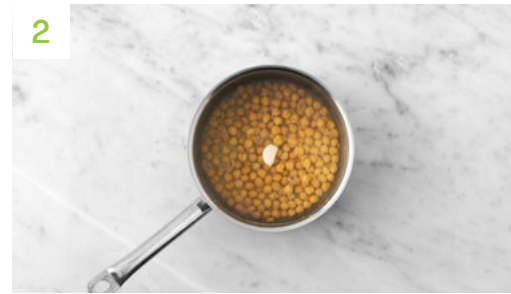
Dans les 8 à 10 dernières minutes de cuisson, enfourner la baguette.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cc [2 cc] de sucre*, 0,5 cc [1 cc] de sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les radis, le concombre et les trois quarts du persil et mélanger.



Préparer le houmous

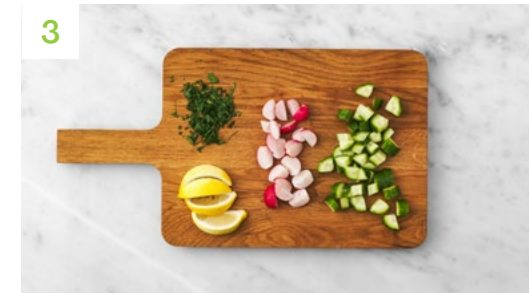
Peler l'ail.

Dans une petite casserole, verser les pois chiches avec le jus et l'ail et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 min sans couvercle jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres.



Terminer le houmous

Verser les pois chiches cuits dans un bol mélangeur. Ajouter de la pâte de tahini, le jus de 3 [6] quartiers de citron, du cumin selon les goûts et 0,5 cc [1 cc] de sel*, et mixer le tout à l'aide d'un mixeur pour obtenir un houmous lisse. Assaisonner avec du poivre*, du sucre* et de l'huile d'olive*.



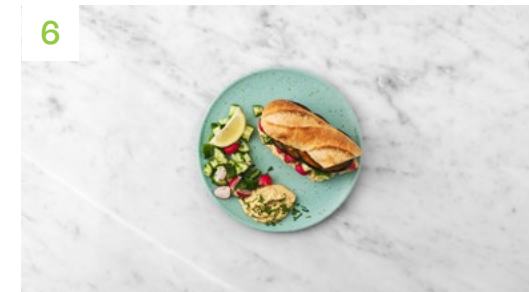
Petite préparation

Couper les radis en quatre ou huit.

Couper le concombre en quatre et le hacher grossièrement.

Couper le citron en 6.

Hacher finement le persil.



Dresser

Couper la baguette en deux, puis à l'horizontale.

Étaler généreusement du houmous dans la baguette. Déposer un peu de salade aux radis et au concombre, garnir de tranches d'aubergine et refermer le sandwich.

Dresser le reste de houmous, de salade et de tranches d'aubergine à côté du sandwich, parsemer du reste de persil et servir avec des quartiers de citron.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.