

Hummus-Linsen-Bowl mit Sesamaubergine

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 789 kcal • Tag 5 kochen



Aubergine



Sesamsamen



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Baharat“



rote Zwiebel



Gurke



Tomaten



Hummus



gemahlener Kreuzkümmel



veganes cremiges Sojaprodukt



Libanesisches Fladenbrot



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Weissweinessig*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Hummus 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
gemahlener Kreuzkümmel	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	4 x 60 g	8 x 60 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. 780 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	3299 kJ/ 789 kcal
Fett	3.2 g	25.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	3.1 g
Kohlenhydrate	13.6 g	106.2 g
- davon Zucker	2 g	15.9 g
Eiweiss	3.4 g	26.7 g
Salz	0.28 g	2.21 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitungen

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Auberginen-Halbmonde in einer grossen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Kumin (Kreuzkümmel)** mit dem **vegane cremigen Sojaprodukt** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 2 EL [4 EL] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 1 EL [2 EL] **Zucker*** miteinander vermengen und aufkochen lassen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 1 weitere Min. köcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



Für den Dip

Etwas **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

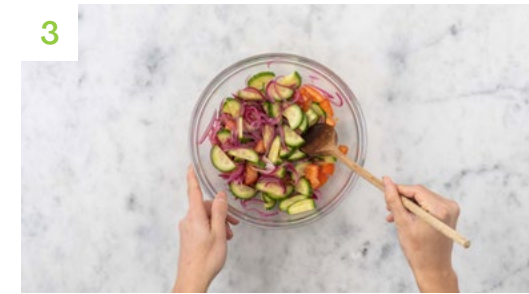
Fladenbrote darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Leicht **salzen*** und aus der Bratpfanne nehmen.

Linsen in ein Sieb giessen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauchzehe abziehen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen und 1 Min. anschwitzen.

Linsen und „**Hello Baharat**“ hinzufügen und zusammen 2 - 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und kurz beiseitestellen.



Für den Salat

Gurke längs halbieren und quer in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Gurkenhalbmonde**, **Tomatenwürfel** und die **Zwiebeln** mitsamt der Flüssigkeit vermengen. Nach Belieben erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsen, **Salat** und **Aubergine** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Brot, **Hummus** und **Dip** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hummus and lentils with sesame aubergine

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 789 kcal • Cook on day 5



Aubergine



Sesame seeds



Brown lentils



Garlic clove



"Hello Baharat" spice mix



Red onion



Cucumber



Tomatoes



Hummus



Ground cumin



Vegan creamy soy product



Lebanese flatbread



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Sugar*, white wine vinegar*, oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
“Hello Baharat” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Hummus 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Ground cumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Lebanese flatbread 15)	4 x 60 g	8 x 60 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. 780 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	3299 kJ/789 kcal
Fat	3.2 g	25.2 g
– of which saturated fats	0.4 g	3.1 g
Carbohydrate	13.6 g	106.2 g
– of which sugar	2 g	15.9 g
Protein	3.4 g	26.7 g
Salt	0.28 g	2.21 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Get prepped

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

Cut off the ends of the aubergine, halve it lengthways, then cut it into half-moons 1 cm thick.

In a large bowl, mix the aubergine slices with the sesame seeds, 1 tbsp [2 tbsp] oil*, pepper* and salt*, spread on a baking tray lined with baking paper and bake in the preheated oven for 20–25 min. until golden brown.

You will need the bowl again in step 3.



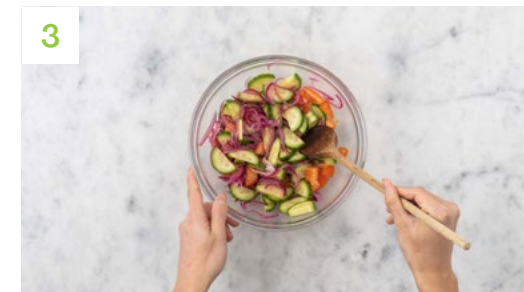
2 For the dressing

Halve the onion and cut it into thin strips.

In a small pot, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar*, then bring to the boil.

Add the onion strips and simmer for another 1 min.

Then remove from the heat and allow to stand.

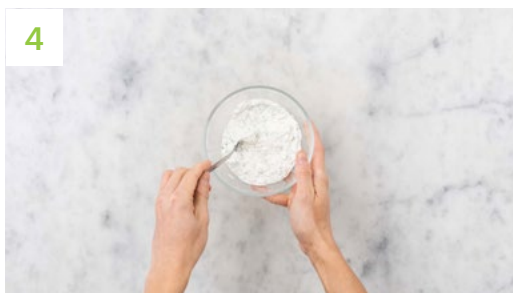


3 For the salad

Halve the cucumber lengthways, then cut it crossways into 0.5 cm. thick half-moons.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

In the large bowl from step 1, mix the cucumbers, diced tomatoes and onion along with the liquid. Season again with salt* and pepper* to taste.



4 For the dip

In a small bowl, mix the cumin and vegan creamy soy product. Season with salt* and pepper*.



5 For the dip

Heat some oil* in a large frying pan.

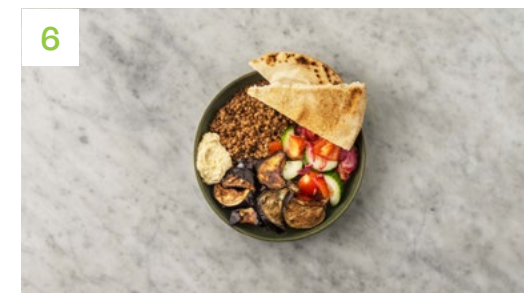
Heat the flatbread for 1–2 min. on each side. Sprinkle lightly with salt* and remove from the pan.

Pour the lentils into a sieve and rinse with water*.

Peel the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan, press in the garlic and sauté for 1 min.

Add the lentils and the “Hello Baharat” and sauté together for 2–3 min. Season with salt* and pepper* and briefly set aside.



6 Serve

Apportion the lentils, salad and aubergine on deep plates.

Serve with the bread, hummus and dip, and enjoy.

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/



Bowl humus et lentilles avec aubergine au sésame

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Beaucoup de légumes | Végétalien | Écologique | 30 – 40 minutes • 789 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Aubergine



Graines de sésame



Lentilles brunes



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Baharat »



Oignon rouge



Concombre



Tomates



Humus



Cumin moulu



Crème cuisine
végétalienne au soja



Pain pita libanais



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Baharat »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Humus 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Cumin moulu	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pain pita libanais 15)	4 x 60 g	8 x 60 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. 780 g)
Valeur calorique	422 kJ/ 101 kcal	3299 kJ/ 789 kcal
Lipides	3,2 g	25,2 g
- dont acides gras saturés	0,4 g	3,1 g
Glucides	13,6 g	106,2 g
- dont sucre	2 g	15,9 g
Protéines	3,4 g	26,7 g
Sel	0,28 g	2,21 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 **11)** soja **15)** blé

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



Petites préparations

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

Couper les extrémités de l'aubergine, couper l'aubergine en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélanger les demi-lunes d'aubergines avec du sésame, ajouter 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, repartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner dans un four préchauffé pour 20 à 25 minutes.

Vous avez à nouveau besoin du saladier à l'étape 3.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger le cumin et la crème cuisine végétalienne de soja. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une petite casserole, mélanger 2 cs [4 cs] d'eau*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 1 cs [2 cs] de sucre* et porter à ébullition.

Ajouter les lanières d'oignons et laisser mijoter encore 1 min.

Puis retirer du feu et laisser reposer.



Pour la salade

Peler le concombre, le couper en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger les demi-lunes de concombre, les dés de tomates et les oignons avec le liquide. Assaisonner à nouveau avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Pour le dip

Chauffer un peu d'huile* dans une grande poêle.

Y faire dorer les pains pita 1 à 2 min de chaque côté.

Saler légèrement* et retirer de la poêle.

Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau.

Peler la gousse d'ail.

Dans la poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, ajouter l'ail pressé et faire suer 1 min.

Ajouter les lentilles et le « Hello Baharat » et faire revenir le tout 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et réserver brièvement.



Dresser

Dresser les lentilles, la salade et les aubergines côte à côte dans des assiettes creuses.

Ajouter le pain, l'humus et la sauce et déguster.

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/

