

# Fattoush! Libanesischer Brotsalat mit Aubergine

## Aubergine, Tomate und Gurke

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen

19



- Libanesisches Fladenbrot
- Aubergine
- Hirtenkäse
- Gewürzmischung „Hello Mezze“
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Aprikosenchutney
- Salatherz (Romana)
- Gurke
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Minze
- Naturjoghurt aus Saland

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*, Olivenöl\*, Essig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	0.5 x 240 g	1 x 240 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x 4 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	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
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	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	434 kJ/ 101 kcal	2422 kJ/ 579 kcal
Fett	5 g	28.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.4 g	7.6 g
Kohlenhydrate	10.3 g	57.6 g
- davon Zucker	6.5 g	36 g
Eiweiss	4 g	22.2 g
Salz	0.39 g	2.17 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 Mezza**“, 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.

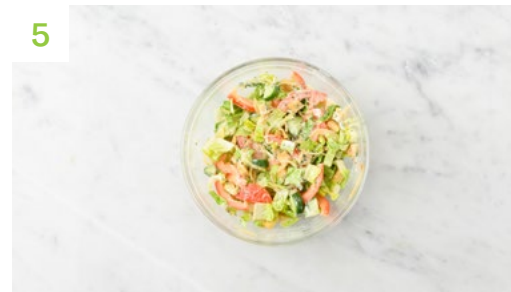
Restliche „**Hello Mezza**“, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



## 2 Für das Dressing

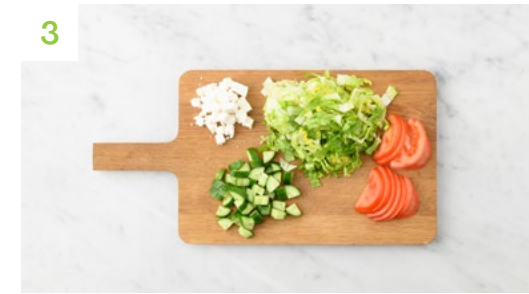
**Minzeblätter** fein hacken.

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 tomato and cucumber

Under 650 calories | Vegetarian | 30 minutes • 579 kcal • Cook on day 3



Lebanese flatbread



Aubergine



Feta cheese



"Hello Mezze" spice mix



"Hello Paprika" spice mix



Apricot chutney



Romaine lettuce heart



Cucumber



Tomatoes



Red onion



Mint



Plain yoghurt from Saland

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper, salt, honey, olive oil, white wine vinegar

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread <b>15</b>	0.5 x	240 g	1 x	240 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Feta cheese <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Mezze” spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Apricot chutney <b>9</b>	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
Plain yoghurt from Saland <b>7</b>	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	434 kJ/101 kcal	2422 kJ/579 kcal
Fat	5 g	28.2 g
– of which saturated fats	1.4 g	7.6 g
Carbohydrate	10.3 g	57.6 g
– of which sugar	6.5 g	36 g
Protein	4 g	22.2 g
Salt	0.39 g	2.17 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 Mezze”, 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.

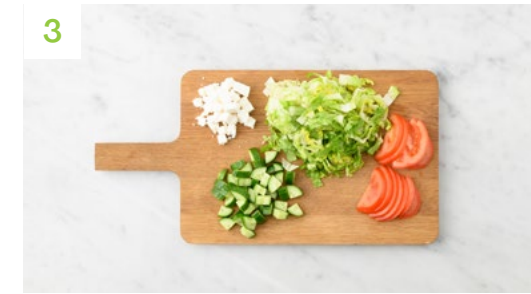
Crumble half of the feta cheese and mix it into the same bowl. Spread the feta cheese over the aubergine and bake for 18–20 min.



## 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 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

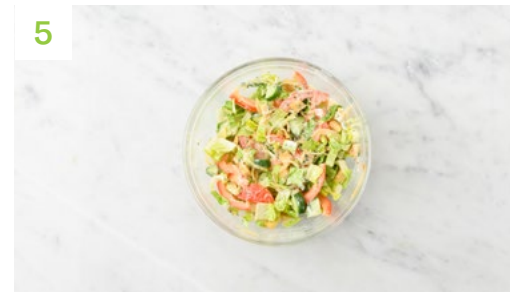
Halve the onion and cut it into thin strips.

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

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

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

Add the remaining “Hello Mezze”, “Hello Paprika”, salt\* and pepper\* and cook for another 1 min.



## 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.

Top with the baked aubergines and pour over the remaining 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Fattoush ! Salade libanaise avec croûtons, aubergine, tomates et concombre

Moins de 650 calories | Végétarien | 30 minutes • 579 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Pain plat 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 nature de Saland



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel, miel, huile d'olive, vinaigre de vin blanc

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais <b>15</b>	0,5 x 240 g	1 x 240 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Fromage en saumure <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	2 x 4 g	2 x 6 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Chutney d'abricot <b>9</b>	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 nature de Saland <b>7</b>	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. 560 g)
Valeur calorique	434 kJ/ 101 kcal	2422 kJ/ 579 kcal
Lipides	5 g	28.2 g
- dont acides gras saturés	1.4 g	7.6 g
Glucides	10.3 g	57.6 g
- dont sucre	6.5 g	36 g
Protéines	4 g	22.2 g
Sel	0.39 g	2.17 g

Notes 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 (y compris le lactose) 9) céleri 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 du « Hello Mezzé », la moitié du « 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 les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Dans le même bol, émietter la moitié du fromage en saumure et mélanger. Répartir le fromage en saumure sur l'aubergine et gratiner le tout au four 18 à 20 min.



### Faire griller le pain pita

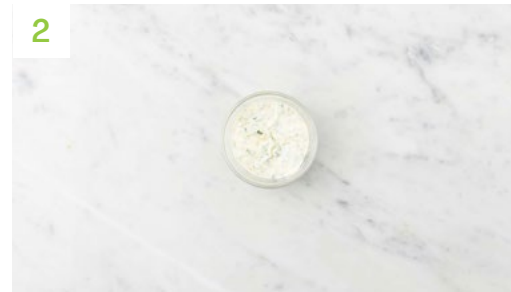
Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la moitié [totalité] du pain pita libanais en dés de 2 cm.

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

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

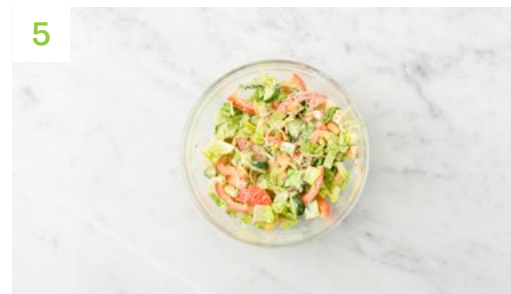
Ajouter le reste du « Hello Mezzé », le « Hello Paprika », du sel\* et du poivre\*, et faire griller encore 1 min.



### Préparer la sauce

Hacher finement les feuilles de menthe.

Dans un petit 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 de 1 cm.

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

Couper la tomate 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 Fattoush dans des assiettes creuses.

Dresser dessus l'aubergine gratinée 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

