

Libanesischer Fattoush Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

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

18



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Aubergine
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Aprikosenchutney
-  Salaterez (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 15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x 4 g	2 x 6 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
Naturjoghurt aus Saland 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	437 kJ/ 104 kcal	2439 kJ/ 583 kcal
Fett	5.1 g	28.7 g
- davon ges. Fettsäuren	1.4 g	7.9 g
Kohlenhydrate	10.3 g	57.6 g
- davon Zucker	6.5 g	36 g
Eiweiss	4.1 g	22.7 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.

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 in 2 cm Würfel schneiden, in der Schüssel gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel bröseln, vermengen und über der **Aubergine** verteilen. Im Ofen 18 – 20 Min. 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.

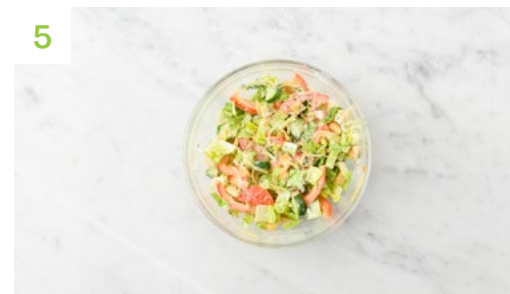
Restliche **Gewürzmischungen**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

Minzeblätter fein hacken.

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



5 Salat marinieren

Fladenbrot und **Zwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Dips** 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 restlichem **Dip** 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!

