

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
- Salaterr (Romana)
- Gurke
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Minze
- Naturjoghurt aus Saland

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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 13) 15)	2 x	60 g	4 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
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	5.2 g	28.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.4 g	7.9 g
Kohlenhydrate	10.3 g	57.6 g
- davon Zucker	6.6 g	36.7 g
Eiweiss	4.1 g	22.8 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
13) Glutenhaltiges Getreide **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 Mezze**“, 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.

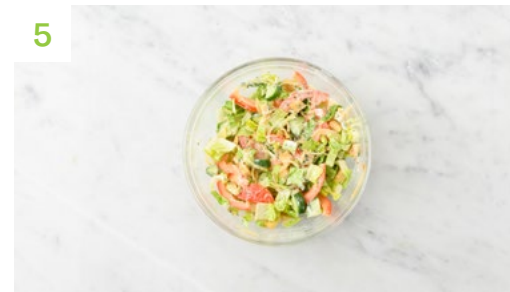
Restliche **Gewürzmischungen**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

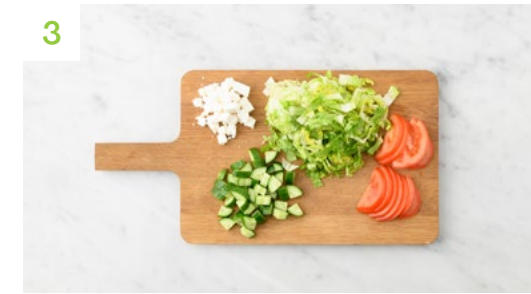
Minzeblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, 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!>

