

Libanesischer Fattoush Brotsalat mit Hirtenkäse

Aubergine, Tomate und Gurke

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Hirtenkäse



Aubergine



Salatherz (Romana)



Gurke



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



Aprikosenchutney



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomaten



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

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)	2x	60 g	4x	60 g
Hirtenkäse 7)	1x	100 g	1x	200 g
Aubergine	1x	225 g	2x	225 g
Salatherz (Romana)	1x	170 g	2x	170 g
Gurke	1x	300 g**	1x	300 g
rote Zwiebel	1x	80 g	2x	80 g
Petersilie, glatt	1x	10 g**	1x	10 g
Aprikosenchutney 9)	1x	25 g	1x	50 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2x	75 g	4x	75 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2x	4 g	1x	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1x	4 g	2x	4 g
Tomaten	1x	100 g	2x	100 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. 670 g)
Brennwert	387 kJ/ 92 kcal	2595 kJ/ 620 kcal
Fett	4.5 g	30.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.7 g
Kohlenhydrate	9 g	60.7 g
– davon Zucker	5.9 g	39.5 g
Eiweiss	3.7 g	25 g
Salz	0.33 g	2.22 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!)



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 Mezze**“, 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.



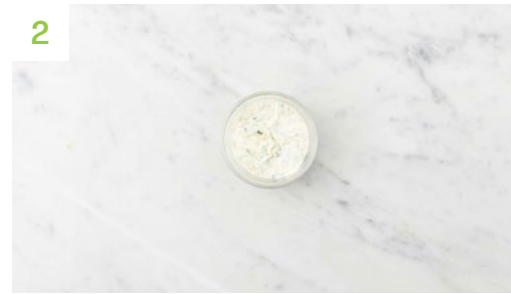
Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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.

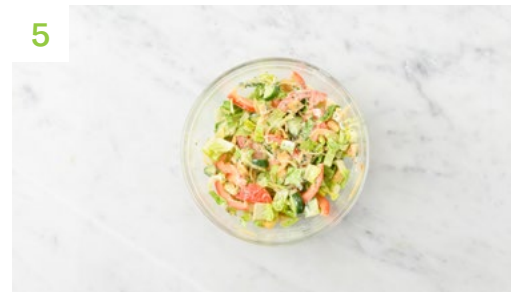
Restliche **Gewürzmischungen**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



Für das Dressing

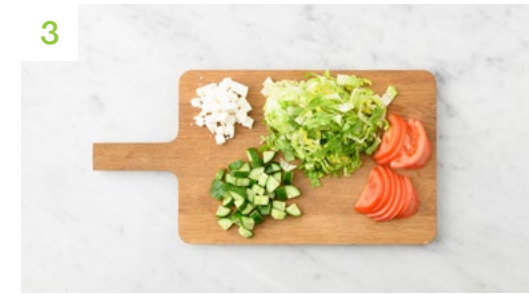
Minzeblätter fein hacken.

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



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.



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.



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!

