

Hummus-Linsen-Bowl mit Sesamaubergine dazu Fladenbrot

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 784 kcal • Tag 5 kochen



Hummus



braune Linsen



Aubergine



Libanesisches Fladenbrot



Sesamsamen



Gewürzmischung
„Hello Baharat“



rote Zwiebel



Gurke



Tomaten



gemahlener Kumin



Knoblauchzehe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*, Zucker*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Hummus 3)	2 x	70 g	4 x	70 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	2 x	60 g	4 x	60 g
Sesamsamen 3)	1 x	10 g	1 x	20 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
gemahlener Kumin	0.25 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 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. 720 g)
Brennwert	459 kJ/ 110 kcal	3282 kJ/ 784 kcal
Fett	6 g	42.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	5 g
Kohlenhydrate	9.1 g	64.8 g
- davon Zucker	2.2 g	15.8 g
Eiweiss	2.5 g	17.8 g
Salz	0.33 g	2.39 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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.

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel **Auberginen-Halbmonde** mit **Sesam**, 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Linsen abgiessen

Linsen durch ein Sieb abgiessen.

Knoblauch abziehen.



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*** aufkochen lassen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



Linsen braten

In einer grossen Bratpfanne etwas **Öl*** erhitzen.

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

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** dazu pressen 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 Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Gurkenhalbmonde**, **Tomatenwürfel** und **Zwiebeln** mitsamt der **Flüssigkeit** vermengen.

Mit etwas **Kumin**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Brot und **Hummus** 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!

