

Badridschani! Georgische Auberginenrollen dazu tomatiger Linsen-Spinat-Salat & Granatapfelkerne

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

18



Aubergine



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Baumnüsse



Petersilie



Granatapfel



braune Linsen



Tomaten



Tomatenmark



kleine Salatgurke



Babypinac



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x 4 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Baumnüsse 24)	1 x 40 g	2 x 40 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Granatapfel	1 x 200 g**	1 x 200 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 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. 710 g)
Brennwert	380 kJ/ 91 kcal	2704 kJ/ 646 kcal
Fett	5.80 g	41.27 g
– davon ges. Fettsäuren	0.73 g	5.19 g
Kohlenhydrate	6.59 g	46.88 g
– davon Zucker	3.73 g	26.51 g
Eiweiß	2.37 g	16.84 g
Salz	0.161 g	1.142 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: 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Aubergine backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine längs in 6 – 8 [12 –16] ca. 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und von beiden Seiten mit der Hälfte vom „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Dann 14 – 16 Min. im Ofen backen.

Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



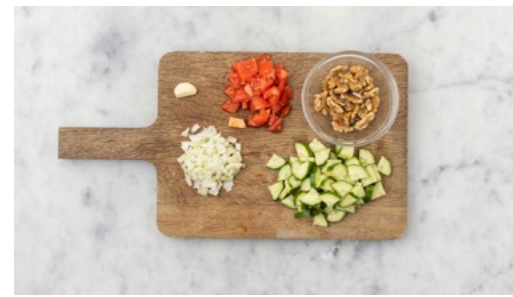
Linsen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Linsen** und restliche **Zwiebelwürfel** für 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Die Hälfte [ganzes] **Tomatenmark** und restliches „Hello Mezza“ in die Bratpfanne geben und für 1 – 2 weitere Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

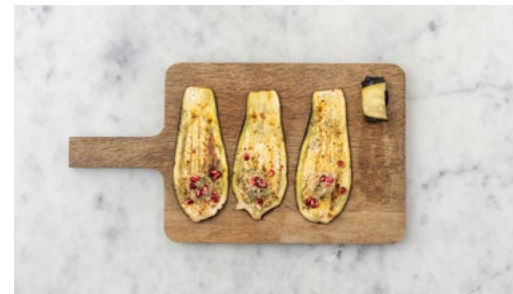
Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und zusammen mit **Baumnüssen** und einem Viertel der **Zwiebelwürfel** für 5 Min. mitbacken.

Hälfte [ganze] **Gurke** längs vierteln und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Tomate 1 cm grosse Würfel schneiden.

Linsen durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurch fliesst.

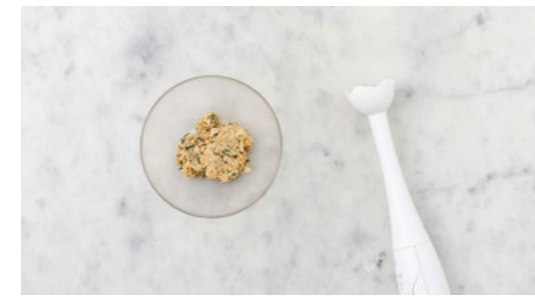


Badridschani einrollen

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] der **Baumnusspaste** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restliche **Baumnusspaste** auf dem unteren Drittel der **Auberginenscheiben** verteilen und mit einigen **Granatapfelkernen** toppen.

Auberginenscheiben einrollen.



Für die Baumnusspaste

Granatapfel vierteln und die Hälfte [alle] der **Granatapfelkerne** mit Hilfe eines Löffels über einer grossen Schüssel herausklopfen.

In einem hohen Rührgefäss **Knoblauch**, **Zwiebelwürfel** aus dem Ofen, **Baumnüsse**, **Petersilie** mit Stielen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dip** verarbeiten.



Anrichten

Babyspinat grob hacken.

Linsen zusammen mit dem **Babyspinat**, **Tomaten** und **Gurkenwürfeln** und einigen **Granatapfelkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut verrühren.

Linsensalat auf tiefen Tellern verteilen und mit den Badridschani toppen.

Mit restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und geniessen.

En Guete!

Badridschani! Georgian aubergine rolls

served with tomatoey lentil and spinach salad & pomegranate seeds

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 40-50 minutes • 646 kcal • Cook on day 3

18



Aubergine



“Hello Mezze” spice mix



Garlic clove



Onion



Walnuts



Parsley



Pomegranate



Brown lentils



Tomatoes



Tomato purée



Small cucumber



Baby spinach



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
“Hello Mezze” spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	6 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Walnuts 24	1 x	40 g	2 x	40 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pomegranate	1 x	200 g**	1 x	200 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 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. 710 g)
Calories	380 kJ/ 91 kcal	2.704 kJ/ 646 kcal
Fat	5.80 g	41.27 g
– incl. saturated fats	0.73 g	5.19 g
Carbohydrate	6.59 g	46.88 g
– incl. sugar	3.73 g	26.51 g
Protein	2.37 g	16.84 g
Salt	0.161 g	1.142 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: 24 Walnuts.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Roast the aubergine

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut aubergine lengthwise into 6-8 [12-16] slices about 0.5 cm thick.

Lay aubergine slices on a baking tray lined with baking paper and season on both sides with half of the “Hello Mezze” spice mix, salt* and pepper*, then drizzle with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*.

Bake for 14-16 min. in the oven.

Remove the garlic from the oven and allow to cool briefly.



Sauté lentils

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan and sauté lentils and the rest of the diced onion for 1-2 min. until colourless.

Add half [all] of the tomato purée and remaining “Hello Mezze” spice mix to the frying pan and sauté for 1-2 min. more.

Deglaze contents of pan with 50 ml [100 ml] water* and reduce for 1 min.

Season with plenty of salt* and pepper*.



Get prepped

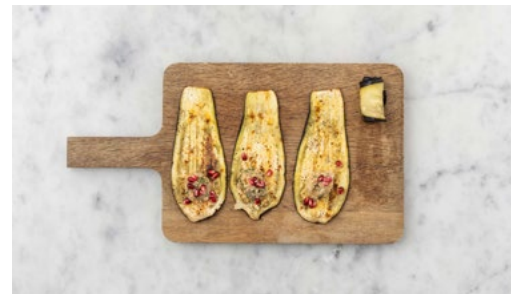
Halve, peel and roughly dice the onion.

Peel garlic and bake together with walnuts and a quarter of the diced onion for 5 min.

Cut half [whole] cucumber into quarters lengthways, then into 0.5 cm cubes.

Cut tomato into 1 cm cubes.

Drain the lentils in a sieve and rinse with cold water* until the water runs clear.

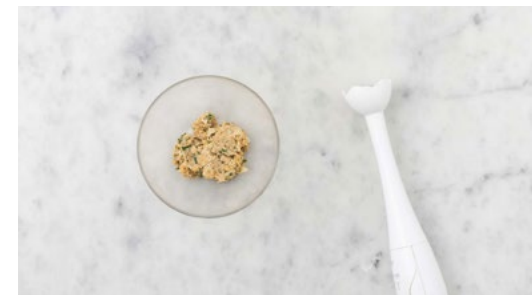


Roll badridshani

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the walnut paste with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Spread the remaining walnut paste on the bottom third of the aubergine slices and top with some pomegranate seeds.

Roll up aubergine slices.



For the walnut paste

Quarter pomegranate and tap out half [all] of the pomegranate seeds over a large bowl using a spoon.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix garlic, diced onion from the oven, walnuts, parsley with stems, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* into a smooth dip.



Serve

Coarsely chop baby spinach.

Add lentils to the bowl with the dressing along with the baby spinach, tomato and cucumber cubes and some pomegranate seeds, and mix well.

Apportion lentil salad onto deep plates and top with the badridshani.

Garnish with remaining pomegranate seeds and enjoy.

Bon appetit!

Badridjani ! Rouleaux d'aubergine géorgiens

accompagnés d'une salade de lentilles et d'épinards à la tomate & de graines de grenade

Végétalien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 40 – 50 minutes • 646 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Aubergine



Mélange d'épices
« Hello mezzé »



Gousse d'ail



Oignon



Noix



Persil



Grenade



Lentilles brunes



Tomates



Concentré de tomates



Concombre



Pousses d'épinards



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	2 x 4 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 6 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix 24	1 x 40 g	2 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grenade	1 x 200 g**	1 x 200 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 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. 710 g)
Valeur calorique	380 kJ/ 91 kcal	2.704 kJ/ 646 kcal
Lipides - dont acides gras saturés	5.80 g 0.73 g	41.27 g 5.19 g
Glucides - dont sucre	6.59 g 3.73 g	46.88 g 26.51 g
Protéines	2.37 g	16.84 g
Sel	0.161 g	1.142 g

Notez 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 : 24) Noix

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Faire cuire les aubergines

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'aubergine dans le sens de la longueur en 6 - 8 [12 -16] tranches d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Disposer les tranches d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et assaisonner des deux côtés avec la moitié de « Hello mezzé », du sel* et du poivre*, puis arroser de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Cuire au four 14 à 16 min.

Sortir du four et laisser refroidir brièvement.



Faire cuire les lentilles

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande casserole et y faire blondir la moitié des dés d'oignon 1 à 2 minutes.

Ajouter la moitié [la totalité] du concentré de tomates et le reste de « Hello mezzé » dans la poêle et faire revenir encore 1 à 2 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser réduire 1 minute.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Petite préparation

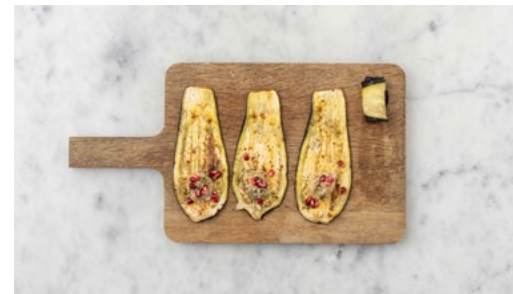
Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés.

Éplucher l'ail et le faire cuire au four avec les noix et un quart des dés d'oignon pendant 5 minutes.

Couper la moitié [la totalité] du concombre en quatre dans le sens de la longueur et le couper en dés de 0.5 cm.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Dans une passoire, rincer les lentilles à l'eau* froide jusqu'à ce que l'eau* qui s'écoule soit claire.

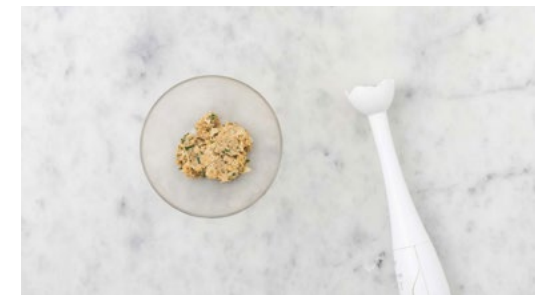


Enrouler le badridjani

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de pâte aux noix avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Répartir le reste de la pâte aux noix sur le tiers inférieur des tranches d'aubergine et garnir de quelques graines de grenade.

Enrouler les tranches d'aubergine.



Pour la pâte de noix

Couper la grenade en quatre et retirer la moitié [la totalité] des graines de grenade en les tapotant à l'aide d'une cuillère au-dessus d'un saladier.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger l'ail, les dés d'oignon cuits au four, les noix, le persil avec ses tiges, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, le sel* et le poivre* à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une sauce lisse.



Dresser

Hacher grossièrement les épinards.

Mettre les lentilles avec les pousses d'épinards, les dés de tomates et de concombre et quelques graines de grenade dans le saladier contenant la vinaigrette et bien mélanger.

Répartir la salade de lentilles dans des assiettes creuses et garnir avec les badridjani.

Parsemer du reste de graines de grenade et déguster.

Bon appétit !