



SABICH! ISRAELISCHE SPEZIALITÄT

mit Aubergine, Hummus und gekochten Eiern



HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale versteckt sie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Aubergine



Kartoffel



Kichererbsen



Gurke



Tomate



Zitrone



Minze



Tortilla-Wraps



Eier



Sesam



Naturjoghurt



Gewürzmischung Harissa



Knoblauchzehe



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Sabich ist das israelische Pendant zu den bei uns bekannteren Falafeln im Pitabrot. Das Gericht ist nach seinem Erfinder, Sabich Tsvi Halabi, benannt. Der im Irak geborene Jude musste nach Israel fliehen und begann dort, Sabich als Streetfood anzubieten. Traditionell gehören in ein Sabich gebackene Aubergine, gekochtes Ei und Sesammus. Wir haben noch ein paar weitere Zutaten zugefügt, die bestens harmonieren und Dich schön lange satt machen sollen.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum kochen benötigst du **1 kleinen Topf**, **2 grosse Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 Backblech mit Backpapier**, **1 hohes Rührgefäss** und **1 kleine Schüssel**.



1 EIER KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Einen kleinen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, aufkochen lassen und Eier vorsichtig mit einem Löffel ins **Wasser** heben. **Eier** ca. 7 - 8 Min. kochen lassen (siehe **TIPP 1**), abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite legen. **Kartoffeln** schälen, in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.



4 HUMMUS ZUBEREITEN

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäss restliche **Kichererbsen**, **Knoblauch**, **Tahini**, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL **Zitronensaft** mit einem Pürierstab zu **Hummus** mixen.

Minzblätter fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Aubergine in 1 cm breite Scheiben schneiden und zu den **Kartoffeln** geben.

Kichererbsen in ein Sieb schütten und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. Die **Hälfte** der **Kichererbsen** und die **Knoblauchzehe** mit Schale zu den **Auberginen** geben und mit **Gewürzmischung Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 - 25 Min. backen. **Knoblauch** nach 10 Min. aus dem Ofen nehmen. (Siehe **TIPP 2**)



5 TORTILLAS ERWÄRMEN

Tortillas ca. 1 Min. im Backofen erwärmen und auf Teller verteilen.

TIPP 1: Wenn du das Ei lieber warm isst, einfach nach Step 3 kochen!

TIPP 2: Das Gemüse sollte nicht zu sehr überlappen! Wenn Du ein zweites Blech hast, kannst Du das auch benutzen.



3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke längs vierteln und in 1 cm grosse Scheiben schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in 1 cm grosse Stücke schneiden. Beides in eine grosse Schüssel geben.

Petersilienblätter fein hacken und zu **Gurken-** und **Tomatenwürfeln** geben.

Zitrone halbieren. **Salat** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL **Zitronensaft** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Hummus auf den **Tortillas** verteilen. **Auberginen-** und **Kartoffelscheiben** darauf verteilen.

Mit **Salat**, **Minzjoghurt** und jeweils einem halbierten **Ei** toppen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Kartoffel	2 x	100 g	4 x	100 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	200 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Tortilla Wraps ¹⁾	1 x	140 g	1 x	280 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Eier	1 x	128 g	2 x	128 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x	2 g	1	4 g
Sesam	1 x	10 g	1 x	10 g
Naturjoghurt (0,1%)	1 x	100 g	1 x	100 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	705 kJ/169 kcal	1818 kJ/435 kcal
Fett	4 g	12 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	21 g	55 g
- davon Zucker	1 g	3 g
Eiweiss	6 g	17 g
Ballaststoffe	4 g	11 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch
8) Sesam 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SABICH! ISRAELI SPECIALITY

with aubergine, hummus and boiled eggs



AUBERGINE

With a water content of 93%, the aubergine is very low in calories. Its skin contains B-group vitamins and vitamin C.



Aubergine



Potato



Chickpeas



Cucumber



Standard tomato



Lemon



Mint



Tortilla wraps



Eggs



Sesam



Natural yoghurt



Harissa spice mix



Garlic cloves



Petersilie

30 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

Save time

Sabich is the Israeli counterpart to the falafel in pita bread that we know so well here. The dish is named after its inventor, Sabich Tsvi Halabi. A Jew born in Iraq, he had to flee to Israel, where he offered Sabich as street food. Traditionally, a Sabich contains baked aubergine, boiled egg and sesame purée. We've added a few more ingredients that go very well with this and should fill you up nicely.

Wash **vegetables** and **herbs**. You will also need: **1 small pot**, **2 large bowls**, **1 sieve**, **1 baking tray with baking paper**, **1 tall mixing bowl** and **1 small bowl**.



1 BOIL EGGS

Heat up plenty of water in the **kettle**. Heat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). Fill a small pot with boiling **water***, bring to the boil again and carefully put the **eggs** into the **water** using a spoon. Boil **eggs** for approx. 7-8 min. (see tip 1), drain **eggs**, rinse with cold **water*** and put aside. Peel **potatoes** and cut into slices 0.5 cm wide and put into a large bowl.



4 PREPARE HUMMUS

Remove **garlic** from the oven and peel it. Put the rest of the **chickpeas**, **garlic**, **salt***, **pepper*** and 2 tbsp. **lemon juice** into a tall mixing bowl and use a hand blender to mix this into **hummus**.

Finely chop **mint** leaves and mix with **yoghurt** in a small bowl. Season with **salt*** and **pepper***.



2 PREPARE VEGETABLES

Cut **aubergine** into slices 1 cm wide and add to the **potatoes**. Put **chickpeas** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Add half of **chickpeas** and unpeeled **garlic** cloves to the **aubergines** and mix with 1 tbsp. **olive oil***, **salt*** and **pepper***. Put everything on a baking tray lined with baking paper and bake for approx. 20-25 min. Take **garlic** out of the oven after 10 min. (See tip 2)



5 WARM UP TORTILLAS

Heat the **tortillas** in the oven for approx. 1 min. and apportion onto plates.

TIP 1: If you'd prefer to eat the egg warm, just boil it after step 3!

TIP 2: The vegetables should not overlap too much, so if you have a 2nd tray you can also use this.



3 PREPARE SALAD

Quarter **cucumber** lengthways and cut into 1 cm pieces. Cut **tomato** in half, remove stalk and also cut into 1 cm pieces. Put both into a large bowl.

Chop **parsley** leaves finely and add to the **cucumber** and **tomato** cubes.

Halve lemon. Season salad with **salt***, **pepper*** and 1 tbsp. lemon juice.



6 ARRANGE

Apportion the **hummus** onto the **tortillas**. Top with **aubergine** and **potato** slices, then add **salad**, **mint yoghurt** and the **eggs** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Potato	2 x	100 g	4 x	100 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	200 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Tortilla wraps ¹⁾	1 x	140 g	1 x	280 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Eggs	1 x	128 g	2 x	128 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1	4 g
Sesame seeds	1 x	10 g	1 x	10 g
Natural yoghurt (0.1%)	1 x	100 g	1 x	100 g
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	705 kJ/169 kcal	1818 kJ/435 kcal
Fat	4 g	12 g
- incl. saturated fats	0 g	1 g
Carbohydrate	21 g	55 g
- incl. sugar	1 g	3 g
Protein	6 g	17 g
Dietary fibre	4 g	11 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Wheat 2) Egg 4) Mustard 5) Milk
 8) Sesame 11) Sulphur dioxide and sulphites

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



LE SABICH ! SPÉCIALITÉ ISRAËLIENNE

avec aubergine, houmous et œufs cuits dur



AUBERGINE

Avec une teneur en eau de 93 %, l'aubergine est très peu calorique. Sa peau contient des vitamines du groupe B et de la vitamine C.



Aubergine



Pommes de terre à chair ferme



Pois chiches



Petit concombre



Tomates classiques



Citron



Menthe



Wraps de tortilla de blé



Œuf



Graines de sésame



Yogourt nature



Mélange d'épices Harissa



d'ail



persil plat

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Le sabich est la version israélienne des falafels dans du pain pita que nous connaissons. Ce plat tient son nom de son créateur, Sabich Tsvi Halabi. Ce juif né en Irak a dû fuir en Israël et a commencé à proposer en streetfood le sabich. Le sabich comporte traditionnellement de l'aubergine grillée, un œuf cuit dur et de la mousse de sésame. Nous y avons ajouté quelques ingrédients s'harmonisant totalement et qui vont vous rassasier.

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une petite casserole, deux grands saladiers, une passoire, une plaque de four** avec **du papier de cuisson, un récipient haut** et **un petit saladier**.



1 CUISSON DES ŒUFS

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Remplir une petite casserole d'eau bouillante, porter à ébullition et verser délicatement les **œufs** dedans à l'aide d'une cuillère. Cuire les **œufs** env. **7 à 8 min** (cf. astuce 1), égoutter les **œufs**, rincer à l'**eau** froide et réserver. Éplucher les **pommes de terre** et les couper en tranches de **0,5 cm** de large et verser dans un grand saladier.



4 PRÉPARER LE HOUMOUS

Retirer l'**ail** du four puis le peler.

Dans un récipient haut, mixer le reste de **pois chiches**, l'**ail**, le **sel***, le **poivre***, 2 cs de **jus de citron** avec un mixeur pour obtenir le **houmous**.

Hacher finement les feuilles de **menthe** et les mélanger dans un petit saladier avec le **yogourt**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper l'**aubergine** en tranches d'1 cm de large et ajouter aux **pommes de terre**. Verser les **pois chiches** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Verser la moitié des **pois chiches**, la gousse d'**ail** avec la eau aux **aubergines** et mélanger avec le **mélange d'épices**, 1 cs d'**huile d'olive***, le **sel*** et le **poivre***. Placer le tout sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner env. 20 à 25 min. Retirer du four l'**ail** après 10 min ! (cf. astuce 2)



5 TORTILLAS ERWÄRMEN

Réchauffer env. 1 min au four les **tortillas** et les servir dans les assiettes.

★ **ASTUCE 1:** Si vous préférez manger les œufs chauds, cuisez les simplement après l'étape 3 !

★ **ASTUCE 2:** Les légumes ne doivent pas trop se chevaucher. Si vous avez une deuxième plaque de four, utilisez-la.



3 PRÉPARER LA SALADE

Couper le **concombre** en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 1 cm. Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 1 cm. Verser le tout dans un grand saladier.

Hacher finement les feuilles de **persil** et ajouter aux dés de **tomates** et de **concombre**.

Couper le **citron** en deux. Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et 1 cs de **jus de citron**.



6 DRESSER

Tartinier les **tortillas** de **houmous**. Dresser dessus les tranches d'**aubergine** et de **pomme de terre**.

Garnir de **salade**, de **yogourt à la menthe** et d'**œufs**, déguster.

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	200 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Wraps de tortilla 1)	1 x	140 g	1 x	280 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Œufs	1 x	128 g	2 x	128 g
Mélange d'épices	1 x	2 g	1	4 g
« Harissa »				
Sésame	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt nature (0,1 %)	1 x	100 g	1 x	100 g
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	705 kJ/169 kcal	1818 kJ/435 kcal
Graisse	4 g	12 g
- dont acides gras saturés	0 g	1 g
Glucides	21 g	55 g
- dont sucre	1 g	3 g
Protéines	6 g	17 g
Fibres	4 g	11 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) blé 2) œuf 4) moutarde 5) lait 8) sésame 11) dioxyde de soufre et sulfites

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2019 | KW 01 | 7

