

Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

18

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2609 kj/624 kcal • Tag 3 kochen



Aubergine



Blütenhonig



Gewürzmischung "Harissa"



Naturjoghurt



Zitrone



Petersilie



Quinoa



Hirtenkäse



Frühlingszwiebel



rote Spitzpeperoni



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gurke



rote Zwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Blütenhonig	1 x 8 g	1 x 20 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	4.28 g	31.36 g
- davon ges. Fettsäuren	0.95 g	6.94 g
Kohlenhydrate	7.75 g	56.78 g
- davon Zucker	3.69 g	27.08 g
Eiweiss	3.29 g	24.08 g
Salz	0.386 g	2.829 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) 8) Eier 9) Senf.

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



Kleine Vorbereitung

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

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zwiebel in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Zitrone heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 6 [12] Spalten schneiden.



Gemüse schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Kerngehäuse der **Spitzpeperoni** entfernen und **Spitzpeperoni** in kleine Würfel schneiden.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen.

Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



Für die Aubergine

In einer grossen Schüssel den **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, **Honig**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

Aubergine und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen.

Die Schüssel für Schritt 5 bereitstellen.

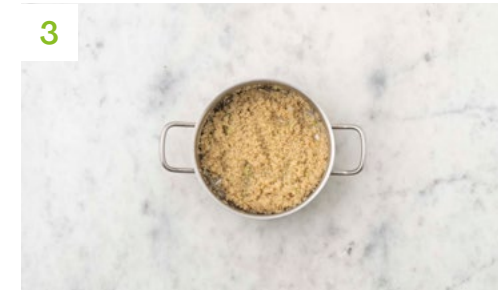


Salat fertigstellen

In der grossen Schüssel **Quinoa**, gehackte **Petersilie**, **Spitzpeperoni**- und **Gurkenwürfel** zusammen mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Hirtenkäse dazu **bröseln** und den **Salat** mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Quinoa kochen

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. 1 EL [2 EL] **Öl*** in einem kleinen Topf erhitzen und darin den weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Quinoa** hineingeben. Einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit sollte die **Quinoa** die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben – wenn nicht, kannst Du sie einfach durch ein Sieb abgiessen.



Anrichten

Quinoa-Salat auf Teller verteilen.

Den Dip daneben auf den Teller streichen und die **Auberginenscheiben** darauf anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



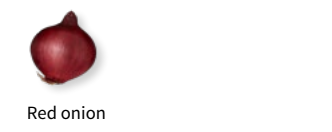
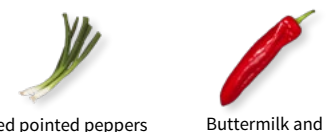
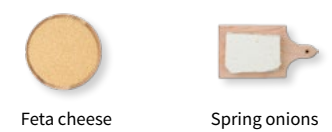
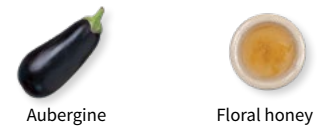
Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Honey and harissa aubergine from the oven

served with a colourful quinoa salad and lemony dip

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.609 kj/624 kcal • Cook on day 3



Good to have at hand
 Oil*, water*, pepper*, salt*, vegetable broth powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve, 1 vegetable grater and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Floral honey	1 x 8 g	1 x 20 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Spring onions	2 x 25 g	1 x 140 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g

Oil*, water*, vegetable stock powder*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	356 kJ/85 kcal	2.609 kJ/624 kcal
Fat	4.28 g	31.36 g
- incl. saturated fats	0.95 g	6.94 g
Carbohydrate	7.75 g	56.78 g
- incl. sugar	3.69 g	27.08 g
Protein	3.29 g	24.08 g
Salt	0.386 g	2.829 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard.

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



Get prepped

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

Rinse quinoa in a sieve with cold water until the water is clear.

Cut the onion into wedges about 1 cm thick.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon peel, then cut the lemon into 6 wedges.

Cut off the ends of the aubergine and slice the aubergine lengthways into 6 [12] wedges.



For the aubergine

In a large bowl, whisk together the juice of 1 [2] lemon wedge(s), honey, "Hello Harissa" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, add the aubergine wedges and let them marinate.

Bake the aubergine and onion on a baking tray lined with baking paper for 18-20 min.

Have the bowl ready for step 5.



Cook quinoa

Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small saucepan and sauté the white part of the spring onions for 1-2 min. until colourless.

Deglaze the contents of the pot with 200 ml [400 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and add the quinoa. Bring the quinoa to the boil, cover and then simmer on low heat for 15 min. At the end of cooking, the quinoa should have absorbed all the liquid - if not, you can simply drain it through a sieve.



Chop the vegetables

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Remove the core of the pointed pepper and cut the pointed pepper into small cubes.

Peel the cucumber, if you wish cut in half lengthwise, and spoon out the seeds with a teaspoon.

Also cut the cucumber into small cubes.



Finish the salad

In the large bowl, mix the quinoa, chopped parsley, pointed peppers and cucumber cubes together with the buttermilk and lemon dressing.

Crumble in the feta cheese and season the salad with a squeeze of lemon juice, salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the cream yoghurt with lemon zest, salt* and pepper*.



Serve

Apportion the quinoa salad onto plates.

Spread the dip next to it on the plate and arrange the aubergine slices on top.

Garnish with the green part of the spring onions and enjoy.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Aubergine harissa au miel au four

accompagnée d'une salade de quinoa multicolore et d'un dip citronné

18

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.609 kj/624 kcal • Cuisiner au 2e jour



Aubergine



Miel



Mélange d'épices
« Harissa »



Yogourt nature



Citron



Persil



Quinoa



Fromage en saumure



Oignons de printemps



Poivron long rouge



Vinaigrette
babeurre-citron



Concombre



Oignon rouge



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	356 kJ/85 kcal	2.609 kJ/624 kcal
Lipides	4.28 g	31.36 g
- dont acides gras saturés	0.95 g	6.94 g
Glucides	7.75 g	56.78 g
- dont sucre	3.69 g	27.08 g
Protéines	3.29 g	24.08 g
Sel	0.386 g	2.829 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 : **7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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



Petite préparation

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

Rincer le quinoa dans une passoire à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper l'oignon en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 tranches.

Couper les extrémités de l'aubergine et la couper dans le sens de la longueur en 6 [12] tranches.



Couper les légumes

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Retirer les graines du poivron long et couper en petits dés.

Éplucher éventuellement le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et enlever les graines à l'aide d'une café.

Couper également le concombre en petits dés.



Pour l'aubergine

Dans un saladier, mélanger le jus d'1 [2] quartiers de citron, le miel, le mélange d'épices « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, puis ajouter les tranches d'aubergine et laisser mariner.

Faire cuire les aubergines et les oignons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé 18 à 20 minutes.

Garder le saladier pour l'étape 5.

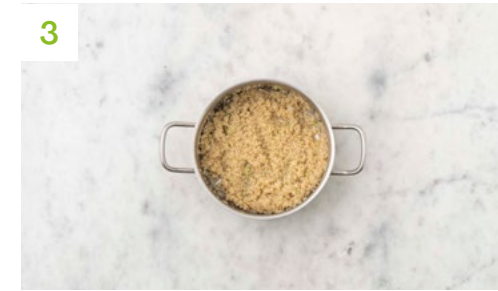


Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger le quinoa, le persil haché, les dés de poivron et de concombre avec la vinaigrette au babeurre et au citron.

Émietter le fromage en saumure et assaisonner la salade avec un filet de jus de citron, du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron, du sel* et du poivre*.



Faire cuire le quinoa

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Faites chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et faire fondre la partie blanche des oignons de printemps 1 à 2 minutes.

Dégeler avec 200 ml [400 ml] d'eau*, puis ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le quinoa. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 15 min. à petit feu. À la fin du temps de cuisson, le quinoa doit avoir absorbé tout le liquide. Si ce n'est pas le cas, simplement l'égoutter dans une passoire.



Dresser

Répartir la salade de quinoa dans les assiettes.

Placer le dip à côté dans l'assiette et disposer les tranches d'aubergine sur le dessus.

Garnir avec les rondelles vertes des oignons de printemps et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !



Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.