

# Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu tomatiger Quinoa-Salat und zitroniger Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 555 kcal • Tag 5 kochen

18



Aubergine



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Sahnejoghurt



Zitrone



Quinoa



Hirtenkäse



rote Spitzpeperoni



Gurke



rote Zwiebel



Tomatenmark



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Honig\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

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
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 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. 740 g)
Brennwert	315 kJ/ 75 kcal	2322 kJ/ 555 kcal
Fett	3.18 g	23.48 g
- davon ges. Fettsäuren	1.25 g	9.19 g
Kohlenhydrate	7.79 g	57.52 g
- davon Zucker	3.90 g	28.80 g
Eiweiss	3.30 g	24.38 g
Salz	0.277 g	2.046 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)

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



## Kleine Vorbereitung

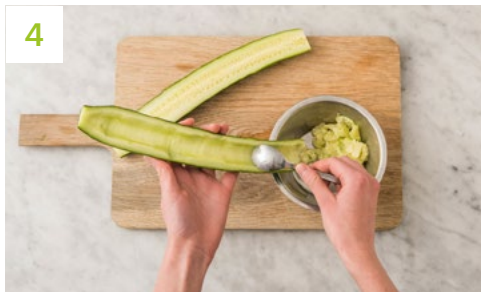
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

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.

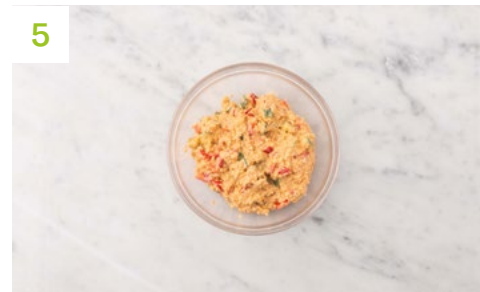


## Für die Aubergine

In einer grossen Schüssel den **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 EL [2 EL] **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 einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In der grossen Schüssel **Quinoa**, **Spitzpeperoni** und **Gurkenwürfel** zusammen mit 1 EL [2 EL] des **Joghurt-Dips** vermengen.

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



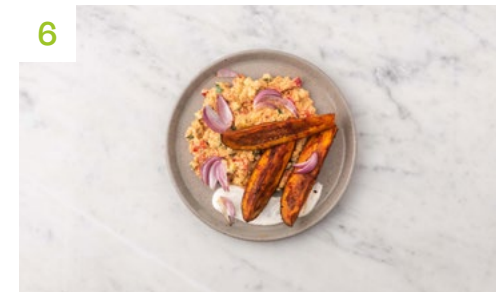
## Quinoa kochen

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einem kleinen Topf erhitzen und darin **Tomatenmark** 1 Min 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 abgessen.



## Anrichten

**Quinoa-Salat** auf Teller verteilen.

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



## Harissa

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

# Honey and harissa aubergine from the oven

served with a tomato and quinoa salad and lemony dip

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 555 kcal • Cook on day 5

18



Aubergine



“Hello Harissa” spice mix



Cream yoghurt



Lemon



Quinoa



Feta cheese



Red pointed pepper



Cucumber



Red onion



Tomato purée



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Honey\*, oil\*, water\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

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
"Hello Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Cream yoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 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. 760 g)
Calories	315 kJ/ 75 kcal	2.322 kJ/ 555 kcal
Fat	3.18 g	23.48 g
- incl. saturated fats	1.25 g	9.19 g
Carbohydrate	7.79 g	57.52 g
- incl. sugar	3.90 g	28.80 g
Protein	3.30 g	24.38 g
Salt	0.277 g	2.046 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).

(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, mix together the juice of 1 [2] lemon wedge(s), "Hello Harissa" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, add the aubergine wedges and let everything 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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small saucepan and fry tomato purée in it for 1 min.

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

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.

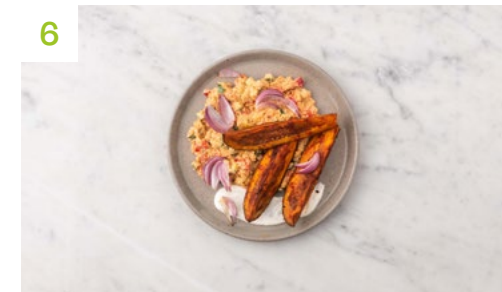


## Finish the salad

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

In large bowl, mix the quinoa, pointed pepper and diced cucumber with 1 tbsp. [2 tbsp.] of the yoghurt dip.

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



## Serve

Apportion the quinoa salad onto plates.

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

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Aubergine harissa au miel cuite au four accompagnée d'une salade de quinoa à la tomate et d'un dip citronné

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 555 kcal • Cuisiner au 5e jour

18



Aubergine



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Yogourt



Citron



Quinoa



Fromage en saumure



Poivrons longs rouges



Concombre



Oignon rouge



Concentré de tomates



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Miel\*, huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

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 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt à la crème (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage en saumure (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 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. 740 g)
Valeur calorique	315 kJ/ 75 kcal	2.322 kJ/ 555 kcal
Lipides	3.18 g	23.48 g
- dont acides gras saturés	1.25 g	9.19 g
Glucides	7.79 g	57.52 g
- dont sucre	3.90 g	28.80 g
Protéines	3.30 g	24.38 g
Sel	0.277 g	2.046 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 (comprendant du lactose)

(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 (chaleur tournante 200 °C).

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 quartiers.

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



### Couper les légumes

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.

### Harissa

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



### Pour l'aubergine

Dans un saladier, mélanger le jus d'1 [2] quartier(s) de citron, le mélange d'épices « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] de miel\*, 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 bol, mélanger le yogourt avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron, du sel\* et du poivre\*.

Dans le saladier, mettre le quinoa, les morceaux de poivron long et les dés de concombre avec 1 cs [2 cs] de la sauce au yaourt.

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



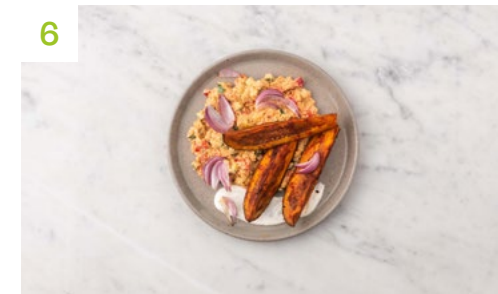
### Faire cuire le quinoa

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une petite casserole et y faire suer le concentré de tomates pendant 1 min.

Déglacer 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 la sauce à côté dans l'assiette et disposer les tranches d'aubergine sur le dessus.

### Bon appétit !

#### Vous aimez HelloFresh ?

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

