



Auberginen Yu Xiang mit Hackfleisch auf Quinoa

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 696 kcal

64



Aubergine



Quinoa Tricolor



Rinderbrühe



Sojasoße



Sesamsamen



Frühlingszwiebel



gemischte
Hackfleischzubereit-
ung



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Mehl*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine ES NL MA	2	3	4
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 13) 11) 15)	20 ml	30 ml**	40 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	1	2	2

gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 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.)

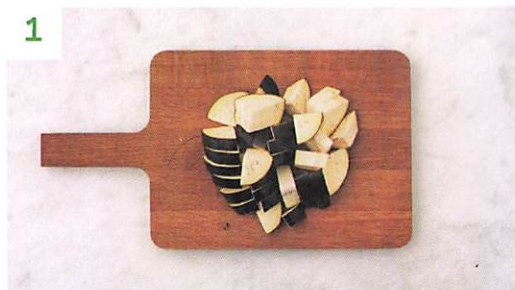
	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	2913 kJ/696 kcal
Fett	7 g	41,6 g
- davon ges.	3,5 g	21,1 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	7,8 g	46,6 g
- davon Zucker	2 g	11,9 g
Eiweiß	5,8 g	34,7 g
Salz	0,75 g	4,5 g

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 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko DE: Deutschland EG: Ägypten



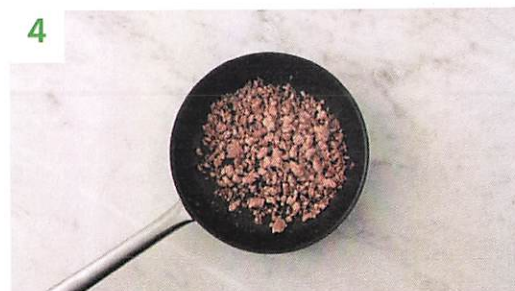
1 Auberginen backen

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

Aubergine in 1 – 2 cm breite und 2 – 3 cm lange Stücke schneiden.

Auberginenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen. Aubergine im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun ist.

Nach der Hälfte der Backzeit wenden.



4 Hackfleisch braten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Hackfleisch 4 – 5 Min. unter Rühren krümelig anbraten.



2 Quinoa garen

In einen kleinen Topf mit Deckel Quinoa, Brühepulver, 200 ml [300 ml | 400 ml] Wasser* geben, salzen* und aufkochen lassen.

Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen.

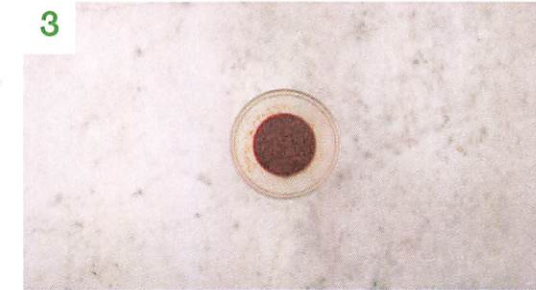
Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 Fertigstellen

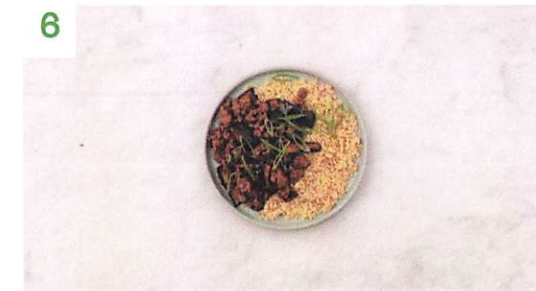
Fertig gebackene Auberginen aus dem Ofen in die Pfanne mit dem Hackfleisch geben, vorbereitete Soße dazugeben und alles 2 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



3 Für die Soße

In einer kleinen Schüssel Sojasoße, 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Mehl* glattrühren.



6 Anrichten

Quinoa mit etwas Öl* und Pfeffer* verrühren und auf Teller verteilen. Auberginen-Hackfleisch-Pfanne darauf geben.

Mit Sesam und Frühlingszwiebelringen toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

