

# Honig-Harissa-Aubergine aus dem Ofen

dazu bunter Quinoa-Salat und zitroniger Dip

Vegetarisch • unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2626 kJ/628 kcal • Tag 5 kochen



-  Aubergine
-  Honig
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Sahnejoghurt
-  Zitrone, gewachst
-  Petersilie
-  Quinoa
-  Hirtenkäse
-  Frühlingszwiebel
-  rote Spitzpaprika
-  Gemüsebrühe
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Gurke
-  rote Zwiebel



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben  
Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# 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 und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P     | 3P     | 4P     |
|---|--------|--------|--------|
| Aubergine <b>NL   ES</b>                        | 1      | 2      | 2      |
| Honig   | 8 g    | 20 g   | 20 g   |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“                  | 2 g    | 4 g    | 4 g    |
| Sahnejoghurt <b>7)</b>                          | 75 g   | 100 g  | 150 g  |
| Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b> | 1      | 1      | 1      |
| Petersilie                                      | 10 g   | 10 g   | 10 g   |
| Quinoa  | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Hirtenkäse <b>7)</b>                            | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>            | 2      | 3      | 4      |
| rote Spitzpaprika <b>ES</b>                     | 1      | 2      | 2      |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                          | 4 g    | 6 g    | 8 g    |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>   | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>                  | 1      | 1      | 2      |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1      | 1      | 2      |

Wasser\*, Öl\*                   Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\*               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. 740 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 353 kJ/85 kcal | 2626 kJ/628 kcal    |
| Fett                    | 4,15 g         | 30,87 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,87 g         | 6,45 g              |
| Kohlenhydrate           | 7,70 g         | 57,23 g             |
| – davon Zucker          | 3,64 g         | 27,07 g             |
| Eiweiß                  | 3,48 g         | 25,82 g             |
| Salz                    | 0,477 g        | 3,544 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 **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



1



## Kleine Vorbereitung

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

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

**Zwiebel** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

4



## Gemüse schneiden

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

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

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. **Gurke** ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2



## Für die Aubergine

In einer großen Schüssel den **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Honig**, **Gewürzmischung** „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren, die **Auberginenspalten** dazugeben und marinieren lassen.

**Tipp:** Falls der **Honig** zu hart ist, kannst Du ihn kurz unter warmem Wasser durchkneten.

**Aubergine** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 18 – 20 Min. backen. Die Schüssel für Schritt 5 bereitstellen.

5



## Salat fertigstellen

In der großen Schüssel **Quinoa**, gehackte **Petersilie**, **Spitzpaprika**- 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.

3



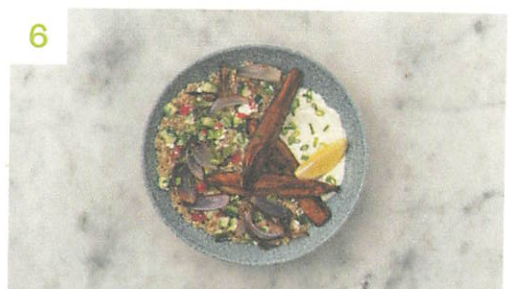
## Quinoa kochen

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

1 EL [1,5 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 [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und **Quinoa** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit sollte der **Quinoa** die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben – wenn nicht, kannst Du sie einfach durch ein Sieb abgießen.

6



## 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.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>



## Harissa

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