

Hummus-Bowl mit Sesamaubergine und Dukkah-Linsen, dazu Fladenbrot

Viel Gemüse Vegan 30 - 40 Min • 831 kcal



-  Hummus
-  Aubergine
-  Sesamsamen
-  Gurke
-  Kumin, gemahlen
-  Gewürzmischung „Hello Dukkah“
-  braune Linsen
-  Libanesisches Fladenbrot
-  rote Zwiebel
-  Tomate
-  Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*
Kochutensilien
 1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb,
 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hummus 9) 3)	160 g	240 g**	320 g
braune Linsen	390 g	390 g	780 g
Aubergine ES NL MA	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	2	3	4
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
rote Zwiebel NL EG DE	1	1	1
Gurke NL ES MA DE	1	1	2
Tomate ES MA NL	1	2	2
Kumin, gemahlen	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 9) 3)	2 g	2 g	4 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. 720 g)
Brennwert	483 kJ/115 kcal	3478 kJ/831 kcal
Fett	5,8 g	41,6 g
- davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,8 g
Kohlenhydrate	11,6 g	83,4 g
- davon Zucker	2,2 g	16,1 g
Eiweiß	3,5 g	25,4 g
Salz	0,47 g	3,38 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 9) Senf 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 EG: Ägypten DE: Deutschland



Kleine Vorbereitungen

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

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel Auberginen-Halbmonde mit Sesam, 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Linsen abgießen

Linsen durch ein Sieb abgießen. Knoblauch abziehen.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Zucker* aufkochen lassen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.



Linsen braten

In einer großen Pfanne etwas Öl* erhitzen.

Fladenbrote darin 1 – 2 Min. pro Seite erwärmen. Leicht salzen* und aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Knoblauch dazu pressen und 1 Min. anschwitzen.

Linsen und „Hello Dukkah“ hinzufügen und zusammen 2 - 3 Min. anbraten. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und kurz beiseitestellen.



Für den Salat

Gurke längs halbieren und quer in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 Gurkenhalbmonde, Tomatenwürfel und Zwiebeln mitsamt der Flüssigkeit vermengen.

Mit etwas Kumin, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Linsen, Salat und Aubergine nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Brot und Hummus dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

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

