

Badridschani! Georgische Auberginenrollen dazu tomatiger Linsen-Spinat-Salat & Granatapfelkerne

unter 650 Kalorien Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 5 kochen

33



Aubergine



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Walnüsse



Petersilie



Granatapfel



braune Linsen



Tomate



Tomatenmark



Gurke



Babyspinat



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

thermomix

30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Granatapfel ES TR IN IL	1	1	1
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gurke NL BE GR ES	0,5**	0,75**	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*	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. 690 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2663 kJ/637 kcal
Fett	5,94 g	40,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,42 g
Kohlenhydrate	6,50 g	44,58 g
– davon Zucker	4,03 g	27,64 g
Eiweiß	2,09 g	14,35 g
Salz	0,169 g	1,156 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: 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **TR:** Türkei **IN:** India **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Aubergine backen

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

Enden der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, sodass 6 – 8 [9 – 12 | 12 – 16] Scheiben entstehen.

Aubergine auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und von beiden Seite mit der Hälfte „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Aubergine für 14 – 16 Min. im Ofen backen. Nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Walnüssen für 5 Min. mit backen.



Kleinigkeiten

Granatapfel vierteln und die Hälfte [drei Viertel | alle] **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** 1 cm große Würfel schneiden.



Für die Walnusspaste

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie, **Knoblauch** und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Walüsse, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 10** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **5 Sek./Stufe 10** pürieren.

Walnusspaste in eine kleine Schüssel umfüllen.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Walnusspaste** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Linsen aus dem Mixtopf zusammen mit **Babyspinat**, **Tomaten-** und **Gurkenwürfeln** und einigen **Granatapfelkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut verrühren.



Für die Linsen

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, restliche „**Hello Mezza**“, **Linsen**, 50 g [65 g | 80 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Die restliche **Walnusspaste** auf dem unteren Drittel der **Auberginenscheiben** verteilen und mit einigen **Granatapfelkernen** toppen.

Auberginenscheiben einrollen.

Linsensalat auf tiefen Tellern verteilen und mit **Badridschani** toppen.

Mit restlichen **Granatapfelkernen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!