

Hummus-Bowl mit Sesamaubergine

dazu Baharat-Linsen, Salat und Chapati mit Kräuterdip

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

25



Chapati-Brot



Aubergine



Sesam



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Baharat“



rote Zwiebel



Agavendicksaft



Gurke



Tomate



Hummus



Petersilie



gemahlener Kumin



veganes cremiges Sojaprodukt



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse,
1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chapati-Brot 15)	2	3	4
Aubergine NL ES	1	2	2
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
braune Linsen	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	20 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Hummus 3)	70 g	105 g**	140 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Öl*, Weißweinessig*	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. 750 g)
Brennwert	360 kJ/86 kcal	2689 kJ/643 kcal
Fett	3,20 g	23,86 g
– davon ges. Fettsäuren	0,39 g	2,93 g
Kohlenhydrate	10,63 g	79,30 g
– davon Zucker	3,34 g	24,92 g
Eiweiß	3,02 g	22,56 g
Salz	0,384 g	2,862 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien EG: Ägypten GR: Griechenland



Kleine Vorbereitungen

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Auberginen-Halbmonde in einer großen Schüssel mit **Sesam**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst du in Schritt 3 wieder.



Linsen braten

Linsen durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Knoblauchzehe abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen und 1 Min. anschwitzen.

Linsen und „Hello Baharat“ **Gewürzmischung** hinzufügen und zusammen 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren, abziehen 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 die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Agavendicksaft** miteinander vermengen und aufkochen lassen.

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



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken und in einer kleinen Schüssel zusammen mit dem **Kumin (Kreuzkümmel)** und dem veganen cremigen **Sojaprodukt** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Brot in den letzten 2 – 3 Min. der Auberginen-Backzeit im Ofen mitbacken und in jeweils 4 Dreiecke schneiden.



Für den Salat

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

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Gurkenhalbmonde**, **Tomatenwürfel** und die **Zwiebeln** mitsamt der **Flüssigkeit** vermengen. Nach Belieben wiederholt mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsen, **Salat** und **Aubergine** nebeneinander in tiefen Tellern anrichten.

Brot, **Hummus** und **Dip** dazu anrichten 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>

