

Hummus-Bowl mit Sesamaubergine & Linsen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Viel Gemüse Thermomix kocht • 754 kcal • Tag 5 kochen



-  Aubergine
-  Sesam
-  braune Linsen
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Baharat“
-  rote Zwiebel
-  Agavendicksaft
-  Gurke
-  Tomate
-  Hummus
-  gemahlener Kumin
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Libanesisches Fladenbrot



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Essig*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Sesam 3	10 g	20 g	20 g
braune Linsen	1	1	2
Knoblauchzehe ES Gewürzmischung „Hello Baharat“	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	2 g	4 g	4 g
Agavendicksaft	1	2	2
10 ml**	15 ml**	20 ml	
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Hummus 3	70 g	105 g**	140 g
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15	240 g	360 g	480 g
Wasser*, Essig*, 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. 780 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3156 kJ/754 kcal
Fett	2,81 g	21,96 g
- davon ges. Fettsäuren	0,37 g	2,90 g
Kohlenhydrate	13,63 g	106,43 g
- davon Zucker	2,07 g	16,15 g
Eiweiß	3,42 g	26,69 g
Salz	0,272 g	2,125 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



Gemüse backen

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.

Auberginenhalbmonde 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 4 wieder.

Währenddessen fortfahren.



Salat zubereiten

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.

Dressing aus dem Mixtopf in die große Schüssel aus Schritt 1 umfüllen.

Gurkenhalbmonde und **Tomatenwürfel** zugeben, gut vermischen und nach Belieben wiederholt mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für das Dressing

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen, 10 g [15 g | 20 g] **Essig***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Agavendicksaft** in den Mixtopf zugeben, dann **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

Linsen durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Linsen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [20 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Linsen, „Hello Baharat“ **Gewürzmischung**, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

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



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Kumin (Kreuzkümmel)** mit dem **vegane cremigen Sojaprodukt** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

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

