

# Hummus-Bowl mit Sesamaubergine dazu Baharat-Linsen, Salat und Chapati mit Kräuterdip

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 553 kcal • Tag 5 kochen

25



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



Chapati-Brot



Aubergine



Sesam



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Baharat“



rote Zwiebel



Agavendicksaft



Gurke



Tomate



Hummus



Petersilie



gemahlener Kumin



veganes cremiges  
Sojaprodukt

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*

# 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
Chapati-Brot <b>15)</b>	2	3	4
Aubergine <b>NL   ES</b>	1	2	2
Sesam <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
braune Linsen	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g	4 g	4 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Agavendicksaft	20 ml	20 ml	20 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Hummus <b>3)</b>	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 <b>11)</b>	100 g	100 g	200 g
Öl*, Weißweinessig*, 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. 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



## 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.

**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 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.

## Chapati

Chapati ist eine trockenere Brotsorte, die Du ganz leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.



## Für den Dip

**Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kumin (Kreuzkümmel)**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für die Linsen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 15 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 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.



## 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>

