



Leichter kochen
besser essen!



7
KW 02
2017

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #thelofreshde

Mediterraner Gemüseauflauf mit Fenchel, Oliven und Ziegenkäse

Fenchel ist dank seiner ätherischen Öle vor allem wegen seines medizinischen Nutzens bekannt. Jedoch passt die tolle Knolle durch ihren anisartigen Geschmack auch super zu unserem mediterranen Gemüse. Begleitet wird dieses von Ciabatta mit selbstgemachter Kräuterbutter. Guten Appetit!

40 min.

Stufe 2

vegie, kalorienarm



Ciabatta-Brötchen



Fenchel



geschwärzte Oliven



Ziegenkäse



Aubergine



Tomate



Schalotte



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Tomaten [Ursprungsl. ESP]	2	4
Aubergine [Ursprungsl. ESP]	1	2
Fenchel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Schalotten [Ursprungsl. FRA]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Ziegenkäse 7)	125 g	250 g
geschwärtzte Oliven	50 g	100 g
Schnittlauch	10 g	20 g
Gewürzmischung „Kräuterbutter“ 15)	2 g	4 g
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2458/584	370/88
Fett (g)	38	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	19	3
Kohlenhydrate (g)	43	6
- davon Zucker (g)	9	1
Eiweiß (g)	19	3
Ballaststoffe (g)	3	0
Salz (g)	3	0

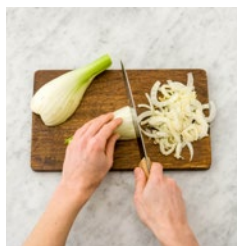
Allergene: 1) Gluten **7)** Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Butter **7)**, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Auflaufform, Knoblauchpresse, kleine Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.

2 **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden. Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Fenchel** in Streifen schneiden. **Schalotten** abziehen und vierteln. **Gemüse** in einer Auflaufform verteilen. **Knoblauch** abziehen und dazupressen. **Ziegenkäse** mit den Händen zerbröseln und zusammen mit den **Oliven** über dem **Gemüse** verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, **salzen** und **pfeffern** und alles gut mischen. **Auflauf** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Min. backen.

3 In der Zwischenzeit: **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] weiche **Butter**, **Gewürzmischung** und **Schnittlauchröllchen** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Ciabatta-Brötchen** halbieren und in den letzten 5 Min. zum Auflauf in den Backofen geben und aufbacken.

5 Mediterranen **Gemüse-Auflauf** auf Teller verteilen, **Ciabatta-Brötchenhälften** mit **Kräuterbutter** bestreichen und dazu genießen.

