

Rauchiges Ofen-Ratatouille mit Hirtenkäse-Topping und Knoblauch-Bruschetta

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.545 kJ/847 kcal • Tag 3 kochen

3



rote Peperoni



Zucchini



Zwiebel



Aubergine



Knoblauchzehe



Tomaten Sugo



Gewürzmischung
„Hello Smokey“



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Ciabatta-Brot



Basilikum



Hirtenkäse



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten Sugo 11	1 x 300 g	2 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciabatta-Brot 1	1 x 250 g	2 x 250 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hirtenkäse 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Öl*, Zucker*	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. 1.000 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3.545 kJ/847 kcal
Fett	4.38 g	35.40 g
- davon ges. Fettsäuren	1.27 g	10.25 g
Kohlenhydrate	13.01 g	105.22 g
- davon Zucker	4.45 g	35.98 g
Eiweiss	3,29 g	26.64 g
Salz	0.665 g	5.378 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 : **1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Vorbereitung

Peperonis halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden von **Zucchini** und **Aubergine** abschneiden, dann beides in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Für das Ratatouille

Peperonistreifen, **Zucchini-** und **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Ciabatta** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, etwas **salzen*** und **pfeffern*** und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Währenddessen

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** fein würfeln.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen und mit **Zwiebelwürfeln** ca. 3 Min. dünsten. Mit dem **Tomaten-Sugo** ablöschen.

Die Hälfte [die ganze] „**Hello Smokey**“ **Gewürzmischung** zugeben und **Sauce** ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bruschetta zubereiten

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen und mit 2 EL [4 EL] **Öl*** und „Hello Buon Appetito“ **Gewürzmischung** vermischen.

Ciabatta längs aufschneiden und mit dem **Gewürzöl** beträufeln.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 6 – 8 Min. zum **Gemüse** in den Backofen geben und knusprig backen.



Zum Schluss

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in der kleinen Schüssel aus Schritt 4 zerkleinern.

Hirtenkäse mit dem **Basilikum** vermischen und leicht **pfeffern***.



Anrichten

Ciabattahälften in grosse Stücke schneiden.

Ratatouille auf Teller verteilen, **Tomatensauce** und **Hirtenkäse** darüber verteilen und zusammen mit **Knoblauch-Bruschetta** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sugo de tomates 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Smokey »	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciabatta 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	438 kJ/105 kcal	3.545 kJ/847 kcal
Lipides	4.38 g	35.40 g
- dont acides gras saturés	1.27 g	10.25 g
Glucides	13.01 g	105.22 g
- dont sucre	4.45 g	35.98 g
Protéines	3,29 g	26.64 g
Sel	0.665 g	5.378 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Préparation

Couper les **pepperonis** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm.

Retirer les extrémités des **courgettes** et de l'**aubergine**, puis les couper en gros dés d'env. 2 cm.



PRÉPARER LA BRUSCHETTA

Presser le reste de l'**ail** dans un petit saladier et mélanger à 2 cs [4 cs] d'**huile*** et au **mélange d'épices « Hello Buon Appetito »**.

Couper la **ciabatta** dans le sens de la longueur et arroser d'**huile d'épices**.

Saler* et **poivrer*** selon vos goûts puis enfourner avec les **légumes** 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



POUR LA RATATOUILLE

Disposer les **lamelles de pepperoni**, les dés d'**aubergine** et de **courgette** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la **ciabatta**), arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer***, puis enfourner au milieu 15 min. env. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Pour finir

Arracher les **feuilles de basilic** et les hacher grossièrement.

Hacher la **feta** avec vos mains dans le petit bol de l'étape 4.

Mélanger le **fromage** avec le **basilic** et **poivrer*** légèrement.



Pendant ce temps

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper l'**oignon** en petits dés.

Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, ajouter la moitié de l'**ail** et cuire à l'étuvée avec les dés d'**oignon** env. 3 min. Déglacer avec le **sugo de tomates**.

Ajouter la moitié [la totalité] du **mélange d'épices « Hello Smokey »** et laisser mijoter la **sauce** pendant environ 2 à 3 minutes. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



Dresser

Couper les moitiés de **ciabatta** en gros morceaux.

Dresser la **ratatouille** dans les assiettes, verser dessus la **sauce tomate** et le **fromage en saumure** et déguster avec la **bruschetta** à l'**ail**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

