



# Harissa-Chick-Eria Filet auf Ofengemüse mit Auberginen und Petersilie-Balsamico-Dressing

Viel Gemüse Vegan 30 - 40 Min • 668 kcal

32



The Vegetarian  
Butcher Chick-Eria  
Filets



Aubergine



Petersilie, glatt



rote Cherry-  
Tomaten



Kartoffeln  
(Drillinge)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamico Creme



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Balsamico-Essig\*, Salz\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 13) 11) 15)	1 x 180 g	2 x 180 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 10 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 250 g	2 x 250 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 500 g	1 x 1000 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico Creme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 670 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2796 kJ/668 kcal
Fett	5,6 g	37,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,2 g
Kohlenhydrate	8,5 g	56,9 g
– davon Zucker	1,6 g	10,8 g
Eiweiß	3,5 g	23,3 g
Salz	0,19 g	1,27 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: 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



### Gemüse rösten

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

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 2 EL [4 EL] Olivenöl\*, Salz\* und Pfeffer\* mischen und im Backofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.

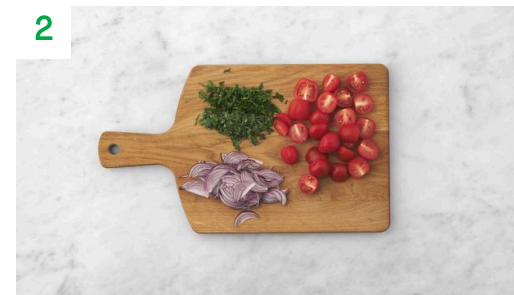


### Vegane Filets braten

Vegane Filets in 2 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel vegane Filetstreifen mit „Hello Harissa“ gut vermengen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Olivenöl\* erhitzen. Zwiebel und vegane Filetstreifen darin 5 – 6 Min. rundum anbraten.



### Kleine Vorbereitung

Cherry-Tomaten halbieren und leicht salzen\* und pfeffern\*.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.



### Letzte Schritte

Pfanne mit 2 TL [4 TL] Balsamicoessig\* und 2 TL [4 TL] Wasser\* ablöschen. Mit Salz\*, Pfeffer\* und 1 Prise Zucker\* würzen.

Fertig gegartes Ofengemüse auf dem Backblech mit halbierten Cherry-Tomaten mischen.



### Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäss gerösteten Knoblauch, Hälfte der Kräuter, Balsamicocreme, 3 EL [6 EL] Wasser\*, 3 EL [6 EL] Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\* und 1 Prise Zucker\* mithilfe eines Pürierstabs zu einem Dressing mixen.



### Anrichten

Ofengemüse mit Cherry-Tomaten auf tiefe Teller verteilen und mit der Hälfte des Dressings vermengen. Filetstreifen und Röstzwiebeln darauf anrichten. Mit restlichem Dressing toppen und mit restlichen Kräutern garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

