

Caponata! Sizilianische Auberginenpfanne mit Couscous, Kapern und Kalamata Oliven

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 5 kochen

14



Aubergine



Couscous



Tomatenmark



Oregano



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomaten



Kapern



Kalamata-Oliven



Mandelblättchen



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Kapern	1 x	35 g	2 x	35 g
Kalamata-Oliven	1 x	70 g	2 x	70 g
Mandelblättchen 22)	1 x	10 g	1 x	20 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 620 g)
Brennwert	409 kJ/ 98 kcal	2552 kJ/ 610 kcal
Fett	4.71 g	29.41 g
– davon ges. Fettsäuren	0.74 g	4.60 g
Kohlenhydrate	10.68 g	66.63 g
– davon Zucker	2.09 g	13.02 g
Eiweiss	2.59 g	16.14 g
Salz	0.435 g	2.714 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen 22) Mandeln

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Oreganoblätter grob hacken.



2 Aubergine rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Auberginenwürfel** rundum für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 2 – 3 Min. anschwitzen.



3 Sauce vollenden

Tomatenmark in die Bratpfanne geben und für eine weitere Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Tomatenwürfeln** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und alles zusammen für ca. 15 Min. offen köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



4 In der Zwischenzeit

In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



5 Letzte Schritte

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Kalamata Oliven halbieren.

Beides in die Bratpfanne mit der **Sauce** geben und kurz mitkochen.



6 Anrichten

Couscous auf tiefen Tellern verteilen und die **Auberginenpfanne** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und dem **Joghurt** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Caponata. Sicilian fried aubergine with couscous, capers and Kalamata olives

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 610 kcal • Cook on day 5

14



Aubergine



Couscous



Tomato purée



Oregano



Onion



Garlic clove



Tomatoes



Capers



Kalamata olives



Almond flakes



Plain yoghurt



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Kalamata olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Almond flakes 22)	1 x	10 g	1 x	20 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	409 kJ/ 98 kcal	2552 kJ/ 610 kcal
Fat	4.71 g	29.41 g
- incl. saturated fats	0.74 g	4.60 g
Carbohydrate	10.68 g	66.63 g
- incl. sugar	2.09 g	13.02 g
Protein	2.59 g	16.14 g
Salt	0.435 g	2.714 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **15**) Wheat **22**) Almonds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat 250 ml [500 ml] water* in the kettle.

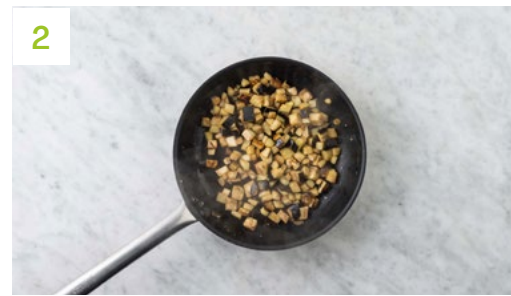
Cut the aubergine into 2 cm cubes.

Roughly dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.

Roughly chop the oregano leaves.



2 Roast the aubergine

Roast the almond flakes in a large frying pan without fat for 2-3 min. until they release their aroma.

Remove from the frying pan and put aside.

In the same large frying pan, heat 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil* and fry the diced aubergine for 4-5 min. until golden brown.

Add the onion and garlic and sauté for another 2-3 min.



3 Finish the sauce

Add the tomato purée to the frying pan and sauté for another minute.

Deglaze the contents of the frying pan with the diced tomatoes and 200 ml [400 ml] water*.

Reduce the heat and simmer everything together uncovered for about 15 min. until the sauce slightly thickens.

Season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



4 Meanwhile

Fill a small pot with 250 ml [500 ml] water*, add a pinch of salt*, and bring to the boil.

Add the couscous and 4 g [8 g] vegetable stock powder* to the pot, stir it, remove from the heat and let it swell for 5-8 min.



5 Last steps

Drain the capers in a sieve.

Halve the Kalamata olives.

Add both to the sauce in the frying pan and cook briefly.



6 Serve

Apportion the couscous onto deep plates and the aubergine sauce alongside.

Top with almond flakes and serve with the yoghurt.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the
QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Caponata ! Poêlée d'aubergines sicilienne avec couscous, câpres et olives de Kalamata

Végétarien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 610 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Aubergine



Couscous



Concentré de tomates



Origan



Oignon



Gousse d'ail



Tomates



Câpres



Olives de Kalamata



Amandes effilées



Yogourt nature



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les bases de votre cuisine *

Huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Origan	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Amandes effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir 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. 620 g)
Valeur calorique	409 kJ/ 98 kcal	2552 kJ/ 610 kcal
Lipides	4,71 g	29,41 g
- dont acides gras saturés	0,74 g	4,60 g
Glucides	10,68 g	66,63 g
- dont sucre	2,09 g	13,02 g
Protéines	2,59 g	16,14 g
Sel	0,435 g	2,714 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **15)** blé **22)** amandes

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



Petite préparation

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau* dans la bouilloire.

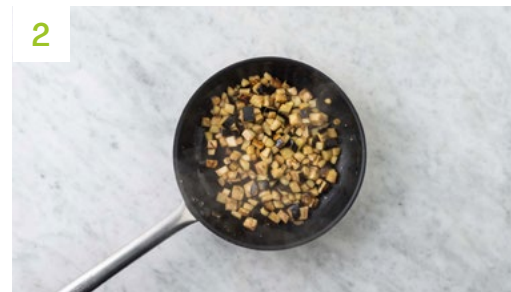
Couper l'aubergine en cubes de 2 cm.

Couper l'oignon en gros cubes.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Hacher grossièrement les feuilles d'origan.



Faire griller l'aubergine.

Faire griller les amandes effilées 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et réserver.

Dans la même grande poêle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile d'olive* et y faire dorer les dés d'aubergine de tous les côtés pendant 4 à 5 min.

Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir encore 2 à 3 min.



Finir la sauce

Ajouter le concentré de tomates dans la poêle et faire suer pendant une minute supplémentaire.

Dégeler le contenu de la poêle avec les dés de tomates et 200 ml [400 ml] d'eau*.

Réduire le feu et laisser mijoter le tout à découvert pendant env. 15 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



Pendant ce temps

Remplir une petite casserole de 250 ml [500 ml] d'eau*, saler* légèrement et porter à ébullition.

Ajouter le couscous et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* dans la casserole, mélanger, retirer du feu et laisser gonfler 5 à 8 min.

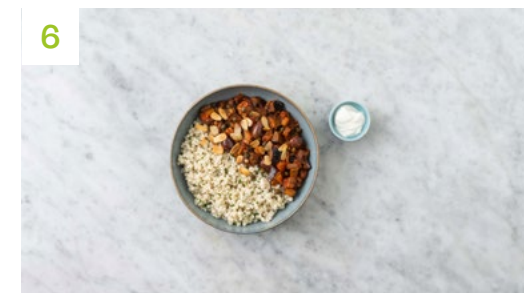


Dernières étapes

Égoutter les câpres dans une passoire.

Couper les olives de Kalamata en deux.

Ajouter les deux dans la poêle avec la sauce et faire cuire brièvement.



Dresser

Répartir le couscous dans des assiettes creuses et dresser la poêlée d'aubergines à côté.

Garnir d'amandes effilées et servir avec le yogourt.

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 !

