

Fattoush! Orientalischer Brotsalat mit gratinierter Aubergine & Aprikosen-Minz-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen

17



Salatherz (Romana)



Libanesisches Fladenbrot



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



kleine Salatgurke



Tomaten



rote Zwiebel



Aubergine



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Hirtenkäse



Minze



Joghurt



Aprikosenchutney

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Libanesisches Fladenbrot (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x 4 g	2 x 6 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Aprikosenchutney (9)	1 x 25 g	1 x 50 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. 540 g)
Brennwert	450 kJ/ 108 kcal	2447 kJ/ 585 kcal
Fett	5.16 g	28.06 g
- davon ges. Fettsäuren	1.40 g	7.59 g
Kohlenhydrate	10.97 g	59.62 g
- davon Zucker	3.29 g	17.86 g
Eiweiss	4.01 g	21.82 g
Salz	0.397 g	2.160 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) 9) Senf 15) Weizen

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



1 Aubergine rösten

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

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** längs in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel Hälfte „**Hello Mezza**“, Hälfte „**Hello Paprika**“, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Auberginenspalten dazugeben und gut vermengen.

Aubergine auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** in dieselbe Schüssel **bröseln** und vermengen. **Hirtenkäse** über dem **Gemüse** verteilen und alles zusammen 18 – 20 Min. im Ofen gratinieren.



4 Fladenbrot rösten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [gesamtes] **libanesisches Fladenbrot** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Fladenbrot und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Brot** goldbraun ist.

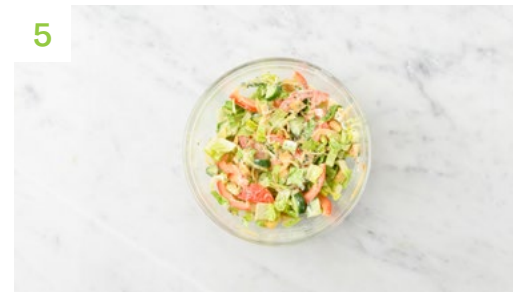
Restliche „**Hello Mezza**“, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



2 Für das Dressing

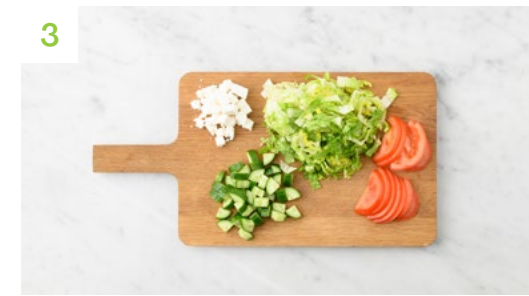
Blätter der **Minze** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, gehackte **Kräuter**, **Aprikosenchutney**, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



5 Salat marinieren

Fladenbrot und **Zwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in die grosse Schüssel mit dem **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Salat vorbereiten

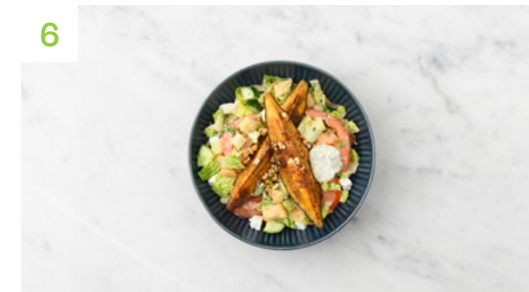
Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Salatherz in 3 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 0.5 cm Würfel schneiden.

Alles in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben.



6 Anrichten

Fattoush-Salat auf tiefe Teller verteilen.

Gratinierte Auberginen darüber anrichten und mit dem restlichen **Dressing** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fattoush! Oriental bread salad with baked aubergine and apricot-mint dressing

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 585 kcal • Cook on day 3



Romaine lettuce heart



Lebanese flatbread



“Hello Mezze” spice mix



Small cucumber



Tomatoes



Red onion



Aubergine



“Hello paprika” spice mix



Feta cheese



Mint



Yoghurt



Apricot chutney

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, honey*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Lebanese flatbread 15	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
“Hello Mezze” spice mix	2 x 4 g	1 x 4 g
Small cucumber	2 x 4 g	2 x 6 g
Tomatoes	1 x 150 g	2 x 150 g
Red onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Aubergine	1 x 80 g	2 x 80 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 225 g	2 x 225 g
Feta cheese 7	1 x 4 g	2 x 4 g
Mint	1 x 100 g	1 x 200 g
Yoghurt 7	1 x 10 g**	1 x 10 g
Apricot chutney 9	1 x 75 g	2 x 75 g
	1 x 25 g	1 x 50 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

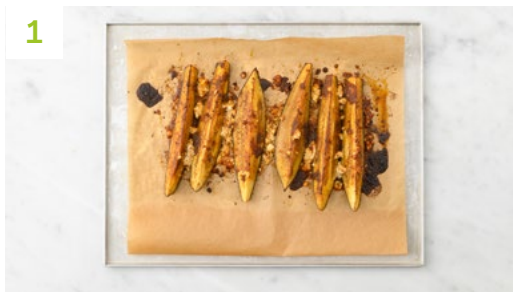
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	450 kJ/ 108 kcal	2447 kJ/ 585 kcal
Fat	5.16 g	28.06 g
– incl. saturated fats	1.40 g	7.59 g
Carbohydrate	10.97 g	59.62 g
– incl. sugar	3.29 g	17.86 g
Protein	4.01 g	21.82 g
Salt	0.397 g	2,160 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) **9** Mustard **15** Wheat.

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



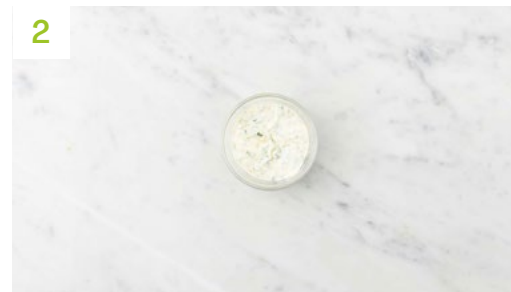
1 Roast the aubergine

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut off the ends of the aubergine and slice it lengthways into 6 [12] wedges.

In a large bowl, mix half of the “Hello Mezze”, half of the “Hello Paprika”, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, salt* and pepper*.

Add the aubergine slices and mix well. Spread them aubergine on a baking tray lined with baking paper. Crumble half of the feta cheese into the same bowl and mix. Spread the feta cheese over the vegetables and bake for 18-20 min. in the oven.



2 For the dressing

Finely chop the mint leaves.

In a small bowl, mix the yoghurt, chopped herbs, apricot chutney, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt*, and pepper* to make a dressing.



3 Prepare the salad

Quarter the cucumber lengthways and cut it into 1 cm cubes.

Cut the lettuce heart into 3 cm strips.

Halve the tomato and cut it into thin slices.

Cut the remaining feta cheese into 0.5 cm cubes.

Add it all to the large bowl from step 1.



4 Toast the flatbread

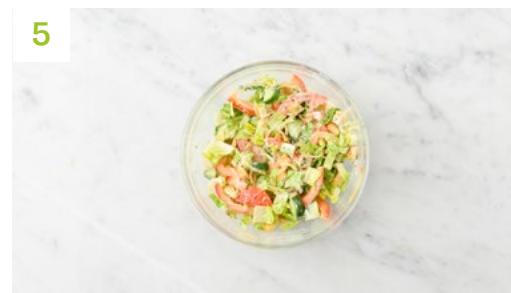
Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut half [all] of the Lebanese flatbread into 2 cm cubes.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

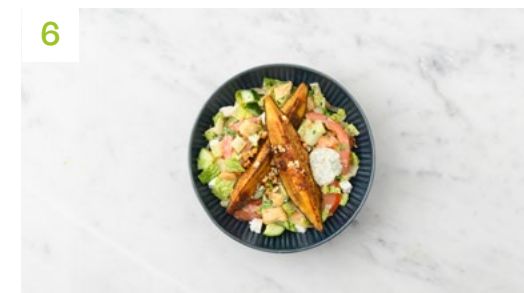
Sauté the flatbread and onion in it for 4-5 min. until the bread is golden brown.

Add the remaining “Hello Mezze”, “Hello Paprika”, salt* and pepper* and sauté for 1 more minute.



5 Marinate the salad

Put the flatbread and onion together with half of the dressing into the large bowl with the salad and mix well. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the fattoush salad on deep plates.

Arrange the baked aubergines on top of it and add the rest of the dressing.

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!



Fattouche ! Salade orientale aux croûtons, aubergines gratinées et vinaigrette menthe-abricots

Végétarien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 585 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Cœur de laitue romaine



Pain pita libanais



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Concombre



Tomates



Oignons rouges



Aubergines



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Fromage en saumure



Menthe



Yogourt



Chutney d'abricot

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, miel*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Pain pita libanais 15)	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	2 x 4 g	1 x 4 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 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. 540 g)
Valeur calorique	450 kJ/ 108 kcal	2447 kJ/ 585 kcal
Lipides	5,16 g	28,06 g
– dont acides gras saturés	1,40 g	7,59 g
Glucides	10,97 g	59,62 g
– dont sucre	3,29 g	17,86 g
Protéines	4,01 g	21,82 g
Sel	0,397 g	2,160 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 (y compris le lactose) **9)** céleri **15)** blé

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



Faire griller l'aubergine.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C). Couper les extrémités de l'aubergine et la couper dans le sens de la longueur en 6 [12] tranches. Dans un saladier, mélanger la moitié des mélanges d'épices « Hello Mezze », « Hello Paprika », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de miel*, du sel* et du poivre*. Ajouter les tranches d'aubergine et bien mélanger. Répartir les aubergines sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Dans le même saladier, émietter la moitié du fromage en saumure et mélanger. Répartir le fromage en saumure sur les légumes et faire gratiner le tout au four pendant 18 à 20 min.



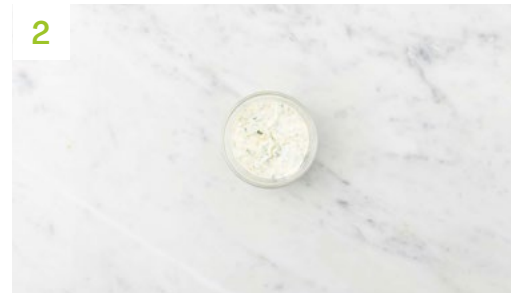
Faire griller le pain pita

Couper l'oignon en deux et l'émincer.
Couper la moitié [la totalité] du pain pita libanais en dés d'env. 2 cm.

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Faire revenir le pain pita et l'oignon pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que le pain soit doré.

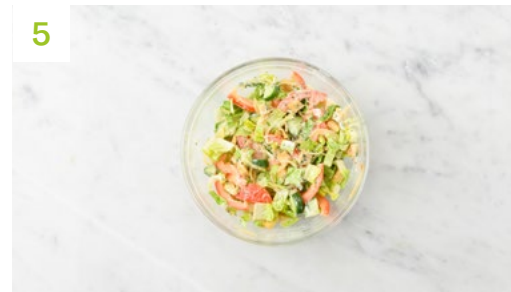
Ajouter le reste des mélanges d'épices « Hello Mezze », « Hello Paprika », le sel* et le poivre*, et faire revenir 1 min supplémentaire.



Préparer la sauce

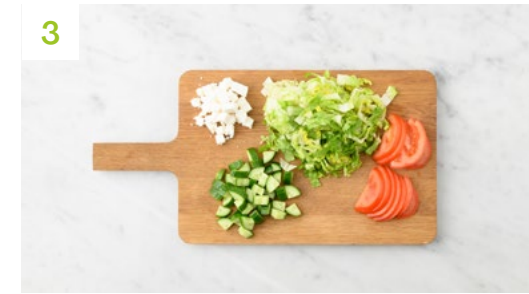
Hacher finement les feuilles de menthe.

Dans un bol, mélanger le yogourt, les herbes hachées, le chutney d'abricots, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Faire mariner la salade

Verser le pain pita, l'oignon et la moitié de la vinaigrette dans le saladier avec la salade et bien mélanger.
Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la salade

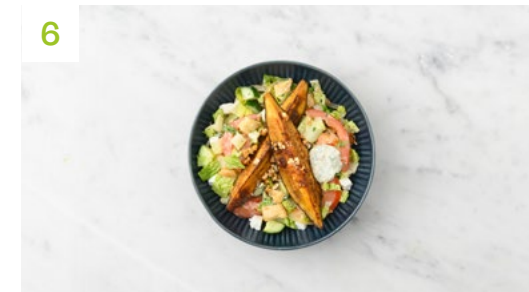
Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en dés d'env. 1 cm.

Couper la laitue romaine en tranches de 3 cm de large.

Couper les tomates de deux, puis en fines tranches.

Couper le reste du fromage en saumure en dés de 0,5 cm.

Mettre le tout dans le saladier de l'étape 1.



Dresser

Répartir la salade Fattouche sur des assiettes creuses.

Dresser dessus les aubergines gratinées et arroser du reste de vinaigrette.

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 !

