

Knusper-Aubergine mit Couscous-Salat

erfrischender Gurke und veganem Zitrus-Dressing

Vegan Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 4.387 kj/1.048 kcal • Tag 3 kochen

15



Aubergine



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Panko-Mehl



rote Peperoni



Gurke



Frühlingszwiebel



Couscous



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



Zitrone



Veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Panko-Mehl (15)	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Couscous (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Veganes cremiges Sojaprodukt (11)	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Mehl*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	529 kJ/126 kcal	4387 kJ/1048 kcal
Fett	5.95 g	49.39 g
– davon ges. Fettsäuren	0.63 g	5.23 g
Kohlenhydrate	14.77 g	122.52 g
– davon Zucker	2.05 g	17.01 g
Eiweiss	2.81 g	23.34 g
Salz	0.163 g	1.349 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 (15) Weizen.

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



1 Couscous vorbereiten

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

In einer grossen Schüssel **Couscous** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Mezze“ mischen.

Couscous mit 250 ml [500 ml] **kochendem Wasser*** übergiessen, verrühren und 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und die **Gurkenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



3 Dressing anrühren

Zitrone heiss abwaschen. 1 TL [2 TL] von der **Zitronenschale** abraffeln.

Zitrone in 6 Spalten teilen.

In einer kleinen Schüssel **Zitronenabrieb**, **veganes Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren.

Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Aubergine panieren

In einem tiefen Teller 4 EL [8 EL] **Mehl***, „Hello Paprika“, **Salz***, **Pfeffer*** und ca. 80 ml [160 ml] **kalt Wasser*** zu einer glatten Masse rühren (dünn wie Crêpeteig).

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auberginenscheiben zuerst im Teig wenden, dann von beiden Seiten gut in das **Pankomehl** drücken.



5 Auberginen braten

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl*** erhitzen und die **Auberginenscheiben** darin von jeder Seite 4 – 5 Min. braten, bis die **Panade** schön gebräunt und knusprig ist.

Dabei möglichst nur einmal wenden. Auf Küchenpapier abfetten lassen.

Tipp: Für 3 und 4 Personen **Auberginenscheiben** portionsweise braten und eventuell zwischendurch **Öl*** nachgiessen.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern, **Peperoni**, **Gurke**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** untermischen.

Couscous-Salat auf Teller verteilen und mit etwas **Zitronen-Dressing** beträufeln.

Auberginenscheiben daneben anrichten und mit **restlichem Zitronen-Dressing** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Crispy aubergine with couscous salad

refreshing cucumber and vegan citrus dressing.

Vegan Lots of vegetables 25-35 minutes • 4.387 kj/1.048 kcal • Cook on day 3

15



Aubergine



"Hello Paprika" spice mix



Panko breadcrumbs



Red peppers



Cucumber



Spring onions



Couscous



"Hello Mezze" spice mix



Lemon



Vegan creamy soy product



Vegan mayonnaise



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

Good to have at hand

Water*, vegetable stock powder*, flour*, oil*, sugar*, salt*, pepper*, olive oil*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 measuring jug, 2 deep plates and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 6 g	2 x 6 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Vegan creamy soy product 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Water*, vegetable stock powder*, flour*, oil*, sugar*, olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	529 kJ/126 kcal	4.387 kJ/1.048 kcal
Fat	5.95 g	49.39 g
- incl. saturated fats	0.63 g	5.23 g
Carbohydrate	14.77 g	122.52 g
- incl. sugar	2.05 g	17.01 g
Protein	2.81 g	23.34 g
Salt	0.163 g	1.349 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: 11) Soya **15)** Wheat.

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

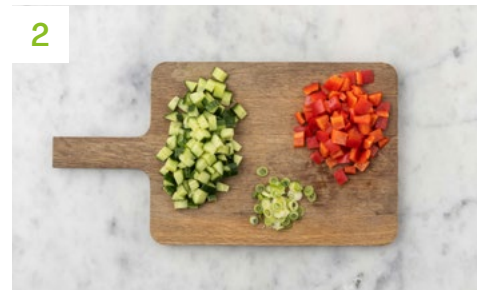


1 Prepare couscous

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

In a large bowl, mix couscous with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Mezze".

Pour 250 ml [500 ml] boiling water* over couscous, mix and let it swell for 10 min.



2 Prepare the vegetables

Peel cucumber as desired, cut in half lengthwise and cut cucumber halves into 1 cm cubes.

Halve pepper, remove seeds, and cut pepper halves into 1 cm cubes.

Thinly slice the spring onions.



3 Mix the dressing

Wash the lemon with hot water. Grate 1 tsp. [2 tsp.] of the lemon peel.

Divide the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix together lemon zest, vegan soy product, vegan mayonnaise, and 1 tbsp. [2 tbsp.] water*.

Season with a little lemon juice and salt* and pepper*.



4 Bread the aubergine

In a deep plate, stir together 4 tbsp. [8 tbsp.] breadcrumbs*, "Hello Paprika", salt*, pepper* and about 80 ml [160 ml] cold water* until smooth (thin like crêpe batter).

Put Panko breadcrumbs in a second deep plate. Cut off the ends of the aubergine before cutting the aubergine into 1 cm thick slices. Season with salt* and pepper*.

First turn the aubergine slices around in the batter and then press them well into the Panko breadcrumbs from both sides.



5 Fry the aubergine

Fry approx. 100 ml oil* in a large frying pan and fry the aubergine slices in it for 4-5 min. on each side until the breading is nicely browned and crispy.

Turn only once if possible. Allow to drain on kitchen paper.

Tip: For 3 and 4 people, fry aubergine slices in batches, adding oil* in between if necessary.



6 Serve

Fluff the couscous with a fork, mix in peppers, cucumber, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice.

Apportion couscous salad onto plates and drizzle with a little lemon dressing.

Arrange aubergine slices alongside and enjoy with remaining lemon 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!



Aubergine croustillante, salade de semoule, concombre et sauce vegan au citron

Végétarien Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 4.387 kJ/1.048 kcal • Consommer dans les 3 jours

15



Aubergine



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Farine Panko



Poivron rouge



Concombre



Oignon de printemps



Semoule



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Citron



Soja crémeux vegan



Mayonnaise vegan



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, farine*, huile*, sucre*, sel*, poivre*, huile d'olive*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol, 1 verre doseur, 2 assiettes creuses et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 6 g	2 x 6 g
Panko 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Produit au soja crémeux végétalien	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne 15)	1 x 25 g	2 x 25 g

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, farine*, huile*, sucre*, sel*, huile d'olive*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	529 kJ/126 kcal	4.387 kJ/1.048 kcal
Lipides	5.95 g	49.39 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	5.23 g
Glucides	14.77 g	122.52 g
- dont sucre	2.05 g	17.01 g
Protéines	2.81 g	23.34 g
Sel	0.163 g	1.349 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 : 11) soja 15) blé

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

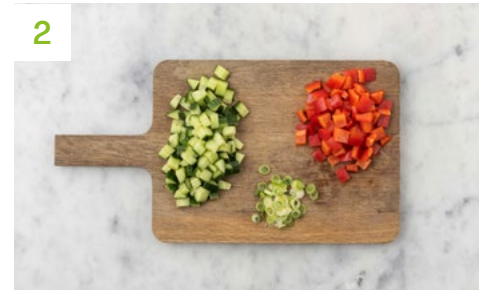


1 Préparer le couscous

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

Dans un grand saladier, mélanger la semoule avec 4 g [8 g] debouillon de légumes en poudre* et « Hello Mezze ».

Verser 250 ml [500 ml] d'eau bouillante* sur le couscous, mélanger et laisser gonfler 10 min.



2 Préparer les légumes

Éplucher au choix le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et débiter en dés d'1 cm d'épaisseur.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en dés d'1 cm.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



3 Pour la vinaigrette.

Laver le citron à l'eau chaude. Râper 1 cc [2 cc] du zeste de citron.

Couper le citron en 6 quartiers.

Mélanger dans un petit bol le zeste de citron, la crème soja vegan, lamayonnaise vegan et 1 cs [2 cs] d'eau*.

Assaisonner avec un peu jus de citron, du sel* et du poivre*.



4 Paner l'aubergine

Dans un saladier, mélanger 4 cs [8 cs] de farine*, « Hello Paprika », du sel*, du poivre* et env. 80 ml [160 ml] d'eau froide* jusqu'à l'obtention d'une masse homogène (comme celle d'une pâte à crêpes).

Mettre le panko dans une deuxième assiette creuse. Couper les extrémités de l'aubergine puis l'aubergine en tranches de 1 cm d'épaisseur, saler* et poivrer*.

Plonger les tranches d'aubergine d'abord dans la pâte puis bien les mélanger des deux côtés à la farine panko.



5 Cuire les aubergines

Dans une grande poêle, chauffer env. 100 ml d'huile*, cuire dedans les tranches d'aubergine 4 à 5 min jusqu'à obtention d'une panure dorée et croustillante.

Ne retourner qu'une seule fois les tranches. Égoutter ensuite sur de l'essuie-tout.

Astuce : Pour 3 ou 4 personnes, cuire par portion les tranches d'aubergine et rajouter éventuellement de l'huile* de temps en temps.



6 Dresser

Aérer la semoule avec une fourchette, mélanger avec le poivron, le concombre, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de jus de citron.

Dresser la salade de semoule dans les assiettes, arroser d'un peu de sauce au citron.

Dresser à côté les tranches d'aubergine et déguster avec le reste de sauce au citron.

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 !

