



Orientalische Mezze mit Hummus

und Rüeblisalat



HELLO AUBERGINE!

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale verstecken sich Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Tortilla-Wraps



Kichererbsen



Aubergine



Rucola



Rüebl



Koriander



Erdnussbutter



Knoblauchzehe



Zitrone



Gewürzmischung

35 Minuten

Stufe 1

veggie

Kennst Du Mezze? Diese leckeren Speisen bestehen traditionell aus mehreren kleinen Gerichten. Wir haben uns für Hummus, Rüeblisalat, Auberginenstreifen und Rucola entschieden. Um das Feeling perfekt zu machen, kannst Du Dich zum Essen auf grossen Kissen gemütlich auf den Boden setzen. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Backofen** auf **80 °C** Ober-/Unterhitze (**60 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, eine **Saftpresse**, ein **hohes Rührgefäss**, einen **Stabmixer**, eine **Gemüseraffel**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 KICHERERBSEN ABSPÜLEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen. **Knoblauch** abziehen, ca. 3 EL [6 EL] Saft aus der **Zitrone** pressen.



2 HUMMUS ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Kichererbsen**, **Knoblauch**, **Erdnussbutter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1–2 EL [2–4 EL] **Zitronensaft** fein pürieren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Der **Hummus** sollte eine cremige, aber nicht zu flüssige oder zu feste Konsistenz haben.

TIPP: Falls er noch zu trocken ist, etwas **Wasser** zufügen.



3 RÜEBLISALAT ZUBEREITEN

Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken. **Rüebli** schälen und raffeln. In einer Schüssel geraffelte **Rüebli** mit restlichem **Zitronensaft**, 1 TL [2 TL] **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 AUBERGINE ZUBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, dann zuerst der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben und noch einmal in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, diese leicht **salzen**. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen, **Aubergine** und **Orientalische Gewürzmischung** darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Herausnehmen und evtl. noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, im Backofen warm halten.



5 TORTILLAS VORBEREITEN

Zwei **Tortilla-Wraps** kurz in der Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten aufwärmen, bis sie sich goldbraun färben und etwas knusprig sind. Die beiden anderen **Wraps** in breite Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Die angebratenen **Wraps** mit **Hummus** bestreichen. **Aubergine**, **Rucola** und **Rüebli**salat kreisförmig darauf verteilen, **Koriander** darüberstreuen. **Wrapstreifen** mit der Hand wie Besteck nutzen und damit das **Gemüse** zusammen mit dem **Hummus** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Knoblauchzehe	1	1
Zitrone	½	1
Rucola	25 g	50 g
Erdnussbutter 5)	15 g	30 g
Koriander	5 g	10 g
Rüebli	1	2
Aubergine	1	2
Orientalische Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Tortilla-Wraps 1) 15)	4	8

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3272 kJ/782 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	<1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	89 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	4 g	23 g
Ballaststoffe	5 g	31 g
Salz	<1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 5) Erdnüsse 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Oriental mezze with hummus

and carrot salad



HELLO AUBERGINE!

With a water content of 93%, the aubergine is very low in calories. Its skin contains B-group vitamins and vitamin C.



Tortilla wraps



Chickpeas



Aubergine



Rocket



Carrots



Coriander



Peanut butter



Garlic cloves



Lemon



Spice mix

35 minutes

Level 1

Veggie

Have you tried mezze? These delicious meals traditionally consist of multiple small dishes. Today we've chosen hummus, carrot salad, strips of aubergine and rocket. To create the perfect feeling, when it's time to eat you can make yourself comfortable on big cushions on the floor. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Preheat the oven to **80 °C** top/bottom heat (**60 °C** fan oven).
You will also need: a sieve, a juicer, a **tall mixing bowl**, a hand blender, a vegetable grater, a small bowl and a **large** frying pan.



1 RINSE CHICKPEAS

Rinse chickpeas in a sieve with cold water and drain them. Peel garlic and squeeze approx. 3 tbsp. [6 tbsp.] juice from the lemon.



2 PREPARE HUMMUS

In a tall mixing bowl, purée chickpeas, garlic, peanut **butter** 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and 1-2 tbsp. [2-4 tbsp.] lemon juice to a smooth consistency. Season with salt and pepper. The **hummus** should have a creamy but not too liquid or firm consistency.

Tip: If it's too dry, add a little water.



3 PREPARE CARROT SALAD

Pluck leaves from coriander and chop coarsely. Peel and grate the carrots. Mix grated carrot with the rest of the lemon juice, 1 tsp. [2 tsp.] **olive** oil, a pinch of sugar and salt and pepper together in a bowl.



4 PREPARE AUBERGINE

Cut off the ends of the **aubergine**, then first cut it lengthways into slices approx. 1 cm thick, then into strips approx. 2 cm wide, then sprinkle lightly with **salt**. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil in a large frying pan and sauté the **aubergine** and the **Oriental** spice mix on medium heat for approx. 8 min. Remove from frying pan and, if required, season again with salt and pepper, then keep warm in the oven.



5 PREPARE TORTILLAS

Heat up two **tortilla wraps** briefly on both sides in the frying pan without any fat until they are golden brown and a little crispy. Cut the two other **wraps** into wide strips.



6 ARRANGE

Brush the fried **wraps** with **hummus**. Apportion **aubergine**, rocket and carrot salad in circles on top and sprinkle with coriander. Take the **wrap strips** in your hand and use them like cutlery to enjoy the vegetables together with the **hummus**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2p	4P
Chickpeas	1 tin	2 tins
Garlic cloves	1	1
Lemon	½	1
Rocket	25 g	50 g
Peanut butter 5)	15 g	30 g
Coriander	5 g	10 g
Carrots	1	2
Aubergine	1	2
Oriental spice mix 15)	2 g	4 g
Tortilla wraps 1) 15)	4	8

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, olive oil, sugar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	545 kJ/130 kcal	3272 kJ/782 kcal
Fat	5 g	32 g
- incl. saturated fats	<1 g	3 g
Carbohydrate	15 g	89 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	4 g	23 g
Dietary fibre	5 g	31 g
Salt	<1 g	5 g

ALLERGENS

1) Gluten 5) Peanuts 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Mezze oriental au houmous

et à la salade de betterave



HELLO AUBERGINE !

Avec une teneur en eau de 93 %, l'aubergine ne contient que très peu de calories. Dans sa peau se cachent des vitamines du groupe B et de la vitamine C.



Tortillas



Pois chiches



Aubergine



Roquette



carottes



Coriandre



Beurre de cacahuète



Gousse d'ail



Citron



Mélange d'épices

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Connaissez-vous le principe du mezze ? Il consiste traditionnellement en plusieurs petits plats. Nous avons ici choisi le houmous, une salade de carottes, des tranches d'aubergine et de la roquette. Pour être totalement dans l'ambiance, dégustez ce mezze sur des gros coussins à même le sol. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Préchauffer le four à **80 °C** (chaleur tournante **60 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une passoire, un **presse-agrumes**, un récipient **profond**, un mixeur, une râpe à légumes, un petit saladier et une **grande** poêle.



1 RINCER LES POIS CHICHES

Rincer les pois chiches à l'eau froide dans une passoire et laisser égoutter. Peler l'ail, presser env. 3 cs [6 cs] du jus d'un citron.



2 PRÉPARER LE HOUMOUS

Dans un récipient profond, mixer les pois chiches, l'ail, le beurre de cacahuète, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et 1 à 2 cs [2à4 cs] de jus de citron. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre. Le **houmous** doit avoir une consistance crémeuse, ni trop liquide ni trop solide.

Astuce : *S'il est trop sec, ajouter un peu d'eau.*



3 PRÉPARER LA SALADE DE CAROTTES

Arracher les feuilles de coriandre et les hacher grossièrement. Peler les carottes et les râper. Assaisonner dans un saladier les carottes râpées avec le reste de jus de citron, 1 cc [2 cc] d'huile d'**olive**, 1 pincée de sucre, le sel et le poivre.



4 PRÉPARER L'AUBERGINE

Couper les extrémités de l'**aubergine**, couper d'abord dans le sens de la longueur des tranches d'env. 1 cm d'épaisseur et couper celles-ci à nouveau en tranches de 2 cm de large, les **saler** ensuite légèrement. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, l'**aubergine** et le mélange d'épices **orientales** à feu moyen env. 8 min. Retirer du feu et saler et poivrer éventuellement à nouveau, garder au chaud au four.



5 PRÉPARER LES TORTILLAS

Chauffer brièvement deux **tortillas** sur les deux faces dans une poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Couper les deux autres **wraps** en lamelles assez larges.



6 DRESSER

Tartiner les **wraps** chauffés avec du **houmous**. Répartir dessus de manière circulaire l'**aubergine**, la roquette et la salade de carotte, saupoudrer de coriandre. Utiliser les **lamelles de wraps** comme des couverts pour déguster les légumes avec le **houmous**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pois chiches	1 boîte	2 boîtes
Gousse d'ail	1	1
Citron	½	1
Roquette	25 g	50 g
Beurre de cacahuète 5)	15 g	30 g
Coriandre	5 g	10 g
Carotte	1	2
Aubergine	1	2
Mélange d'épices orientales 15)	2 g	4 g
Wraps de tortillas 1) 15)	4	8

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, poivre, huile d'olive, sucre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	545 kJ/130 kcal	3272 kJ/782 kcal
Graisse	5 g	32 g
- dont acides gras saturés	< 1 g	3 g
Glucides	15 g	89 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	4 g	23 g
Fibres	5 g	31 g
Sel	< 1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) gluten 5) cacahuètes 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch