



AUFLAUF MIT HALLOUMI UND AUBERGINE, mit frischem Basilikum und Knoblauch-Fladenbrot



HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett Nebenwirkungsfrei!
Ursache sind die sogenannten Phytonzide,
die in der Knolle enthalten sind.*



Halloumi



Tomatenmark



Koriander & Kumin



Fladenbrot



Tomaten



Aubergine



Knoblauchzehen



Zwiebel



Basilikum



Balsamicocreame



Gemüsebrühe

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

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

1 | **2** | **Knoblauchzehe** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst. **Knoblauch** auf einem Gitterrost 15 Min. im Ofen backen. Restlichen **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm groß Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und gehackten **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. **Auberginen-**, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung** zufügen und kurz anbraten.



3 SOSSE KÖCHELN

Gemüse mit 100 ml [**150 ml** | **200 ml**]

Wasser* und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Tomatenmark und **Balsamicocreme** dazugeben und ca. 10 Min. aufkochen lassen.

Gemüse nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen **Halloumi** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Basilikumblätter abzupfen.



4 AUFLAUF BACKEN

Tomaten-Auberginen in eine große Auflaufform geben und **Halloumischeiben** darüber verteilen. **Auflauf** für ca. 20 Min. im Ofen backen.

Währenddessen **Fladenbrot** in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.



5 KNOBLAUCHBROT BACKEN

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 5 EL [**7 EL** | **10 EL**] **Olivenöl*** mit gehacktem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. **Knoblauchöl** auf **Brotscheiben** beträufeln und **Brot** 5 – 10 Min. mit in den Backofen geben und knusprig aufbacken.



6 ANRICHTEN

Brot aus dem Ofen nehmen und **Auflauf** noch ca. 2 Min. grillen, bis der **Halloumi** goldbraun ist. **Auflauf** mit **Basilikumblättern** bestreuen, auf Teller verteilen und mit **Knoblauchbrot** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tomaten NL	4	5	6
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomatenmark	½ ☉	¾ ☉	1
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Koriander und Kumin	2 g	4 g	4 g
Fladenbrot 1)	1 (klein)	1	1
Basilikum	20 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Olivenöl* für Schritt 5	5 EL	7 EL	10 EL
Salz*, Pfeffer*	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. 700 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	4.008 kJ/958 kcal
Fett	8,43 g	57,91 g
- davon ges. Fettsäuren	2,69 g	18,50 g
Kohlenhydrate	10,27 g	70,56 g
- davon Zucker	2,90 g	19,95 g
Eiweiß	5,42 g	37,25 g
Salz	0,292 g	2,007 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at