



Rauchiges Ratatouille

mit Feta und Knoblauch-Bruschetta



HELLO GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

Ein Gewürz für die besondere rauchige Note. So bekommt Dein Gericht die Süße der Paprika, eine leichte Schärfe und ganz viel Grillaroma.



Feta



Ciabatta



gelbe Paprika



geräuchertes Paprikapulver



rote Paprika



Zucchini



Aubergine



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Basilikum



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Der Frühling kann kommen – mit ganz viel frischem Gemüse und herzhaftem Käse! Dieses Gericht ist wirklich ein Gaumenschmaus, selbst unser französischer Mitarbeiter Olivier hat sich davon begeistern lassen. Das rauchige Paprikapulver unterstreicht die feine Süße der Paprika und Tomate. Der milde Feta bringt extra Würze und mit der Knoblauch-Bruschetta wirst Du Deinen Teller sauber putzen. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 VORBEREITUNG

Gelbe und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Enden von **Zucchini** und **Aubergine** abschneiden, dann beide in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 FÜR DAS RATATOUILLE

Paprikastreifen, **Zucchini-** und **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Ciabatta** lassen), mit **Oliveöl*** beträufeln, etwas **salzen*** und **pfeffern*** und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 BRUSCHETTA ZUBEREITEN

Ciabatta ☞ längs aufschneiden und 6 – 8 Min. zum **Gemüse** in den Backofen geben.

Anschließend **Ciabattahälften** mit dem restlichen **Knoblauch** einreiben. Mit **Oliveöl*** beträufeln und je nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Ciabattahälften** in große Stücke schneiden.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Feta** mit den Händen zerkleinern.



3 WÄHRENDESSEN

In einem kleinen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, die **Hälfte** des **Knoblauchs** dazupressen und ca. 1 Min. dünsten.

Mit **stückigen Tomaten** ablöschen. **Gewürzmischung** und **geräuchertes Paprikapulver**, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Ratatouille auf Teller verteilen, **Tomatensoße** und zerkleinerten **Feta** darüber verteilen, mit gehacktem **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Knoblauch-Bruschetta** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--|----------------|----------|---------|
| gelbe Paprika <small>NL</small> | 1 | 1 (groß) | 2 |
| rote Paprika <small>NL</small> | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Zucchini <small>ES</small> | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Aubergine <small>ES</small> | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Knoblauchzehe <small>ES</small> | 1 | 1½ ☞ | 2 |
| stückige Tomaten (Dose) | 1 | 1½ ☞ | 2 |
| Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ <small>15</small> | 2 g | 3 g ☞ | 4 g |
| geräuchertes Paprikapulver <small>15</small> | 1 g | 1,5 g ☞ | 2 g |
| Ciabatta <small>1)</small> | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Basilikum | 10 g | 15 g | 20 g |
| Feta <small>7)</small> | 125 g | 186 g ☞ | 250 g |
| Oliveöl* | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer*, Zucker* | 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 | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 360 kJ/86 kcal | 2574 kJ/613 kcal |
| Fett | 5 g | 31 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 13 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 62 g |
| – davon Zucker | 4 g | 27 g |
| Eiweiß | 4 g | 24 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 12 g |
| Salz | 1 g | 4 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!