



# Gevulde aubergine met parelgerst en yoghurt

Met harissa en verse kruiden



## L'AURÉOLE ROUGE

Bij dit zachte, frisse en iets kruidige gerecht met aubergine schenken we een zachte rode wijn van grenache en merlot.



Verse krulpeterselie ✨



Verse koriander ✨



Yoghurt ✨



Harissa ✨



Parelgerst



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Bataat



Tomaat



Rozemarijn

Totaal: 40-45 min. Original

Veel handelingen Discovery

Eet binnen 5 dagen Veggie

Dit oosterse recept van vegetarische, gevulde aubergine is pittig door de harissa, maar wordt milder van smaak door de tomaat en de yoghurt. De parelgerst zorgt voor een lekkere bite. Dit gerecht bevat veel verschillende smaken en structuren.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, bakplaat met bakpapier en een kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gevulde aubergine met parelgerst en yoghurt**.



## 1 PARELGERST KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel, voeg de **parelgerst** toe en kook, afgedekt, 25 minuten. Giet daarna, als dat nodig is, af en roer de helft van de **harissa** erdoor (let op! De hoeveelheden van **harissa** zijn in theelepels aangegeven).



## 4 BAKKEN IN DE OVEN

Leg de voorgedroogde **aubergine** met de platte kant naar beneden tussen de groenten op de bakplaat. Besprenkel met de overige olijfolie. Bak 20 minuten in de oven of totdat de **bataat** gaar is. Voeg de gesneden groenten toe aan de **parelgerst**, maar houd de **aubergine** apart.



## 2 AUBERGINE BEREIDEN

Breng ondertussen in een andere pan met deksel 200 ml water per persoon met een snufje zout aan de kook voor de aubergine. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd vervolgens het vruchtvlees kruislings in zonder het vel door te snijden. Kook de **aubergines**, afgedekt, 5-7 minuten voor in de pan met deksel.



## 5 SAUS MAKEN

Snijd ondertussen de **verse krulpeterselie** en **koriander** fijn en maak in een kom een saus van de **yoghurt**, de helft van de kruiden en de overige **harissa**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Schil de **bataat** en snijd de **bataat** in blokjes van 1/2 - 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes. Leg de gesneden groenten op een bakplaat met bakpapier en meng met de **rozemarijn** en het grootste deel van de olijfolie. Voeg naar smaak peper en zout toe.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aubergine** over de borden en druk het vruchtvlees wat in, zodat er een kommetje ontstaat. Vul de **aubergine** met de **bataat** en **parelgerst** en garneer met de **yoghurtsaus** en overige **krulpeterselie** en **koriander**. Serveer de overige **parelgerst** en **bataat** ernaast.

### ★ TIP

Let op! Harissa is erg pittig, voeg dus niet te veel toe.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Harissa (tl) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aubergine (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	2	3	3	4
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2	5	8	10	12	15
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	18	22
Yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon* (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie* (el)	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2726 / 651	356 / 85
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2,7	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017

