

# Levantinischer Blumenkohlsalat mit Sultaninen

## Kichererbsen und Tahini-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Kichererbsen



Babypinac



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Tahini-Paste



Sultaninen



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Honig\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, Sieb, Knoblauchpresse und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl	1	1	1
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ZA   AR	1	1	1
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tahini-Paste 3)	25 g	37,5 g**	50 g
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2586 kJ/618 kcal
Fett	4,5 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	9,3 g	60,2 g
– davon Zucker	6,8 g	44 g
Eiweiß	3,9 g	24,9 g
Salz	0,19 g	1,23 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: 3)** Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien



## 1 Gemüse schneiden

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

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kichererbsen, Blumenkohlröschen** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.



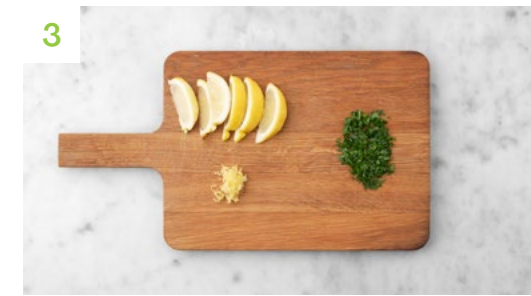
## 2 Gemüse rösten

**Knoblauch** abziehen und zu dem **Gemüse** in die große Schüssel pressen.

Alles mit „**Hello Harissa**“, der Hälfte vom „**Hello Mezza**“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Schüssel beiseitestellen.

**Gemüse** im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und weich ist.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

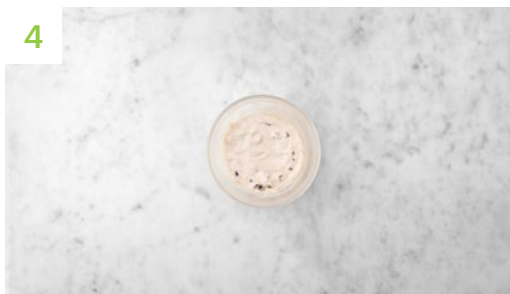


## 3 Kräuter hacken

**Sultaninen** in die große Schüssel aus Schritt 2 geben, mit lauwarmem **Wasser\*** bedecken und beiseitestellen.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

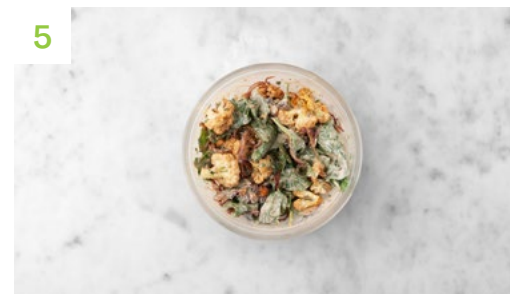
**Petersilien-** und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.



## 4 Dressing anrühren

Kurz vor Ende der Gemüsegarzeit **Sultaninen** durch ein Sieb abgießen und wieder in die Schüssel geben.

**Sultaninen** mit **Joghurt**, **Tahini**, restlichem „**Hello Mezza**“, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 5 Salat fertigstellen

**Ofengemüse** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut untermischen.

**Babyspinat** und gehackte **Kräuter** ebenfalls zu dem **Salat** geben und untermischen.

**Salat** nochmals mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas **Zitronensaft** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

