



Tomatige Harissa-Aprikosen-Kichererbsen mit Gemüse-Mix und Fladenbrot

Viel Gemüse Schnell Vegetarisch 15 - 25 Min • 754 kcal

60



Kichererbsen



Aprikosenchutney



Mini-Fladenbrot



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Petersilie, glatt



Karotte-Lauch-Mix



Kirschtomaten
(Dose)



Sahnejoghurt, Bio



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	390 g	585 g**	780 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Mini-Fladenbrot 13) 3) 15)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt IL DE	10 g	10 g	10 g
Karotte-Lauch-Mix IT NL SE ES	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	2 g	3 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. 700 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3156 kJ/754 kcal
Fett	3,9 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,1 g
Kohlenhydrate	13,3 g	92,1 g
- davon Zucker	4,8 g	33,7 g
Eiweiß	3,8 g	26,4 g
Salz	0,56 g	3,91 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) 9) Senf 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: IL: Israel DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande SE: Schweden ES: Spanien



Kichererbsen braten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen. Kichererbsen darin 2 Min. anbraten.

Karotte-Lauch-Mix, „Hello Harissa“ und gesamtes [gesamtes | die Hälfte] „Hello Fiesta“ dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Mit Kirschtomaten, Aprikosenchutney und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* ablöschen, Brühe einrühren und alles abgedeckt bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen.

Fladenbrot rösten

Fladenbrot in 6 Scheiben schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen.

Fladenbrotscheiben darin 1 – 2 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und leicht salzen*.

Tipp: Eventuell 1 EL Olivenöl* beim Wenden in die Pfanne geben.

Währenddessen Petersilie hacken.

Anrichten

Fladenbrotscheiben zum Anrichten diagonal halbieren.

Harissa-Aprikosen-Kichererbsen mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit Joghurt und Petersilie garnieren und nach Belieben mit einem Schuss Olivenöl* vollenden. Fladenbrot dazu servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

