

Karotten-Hummus-Bowl mit Tricolor-Quinoa & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen



Quinoa Tricolor



Hummus



Kichererbsen



Kalamata Oliven mit Stein



Karotte



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, ungewachst



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab,
1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Hummus 3	70 g	70 g	140 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Kalamata Oliven mit Stein	75 g	75 g	150 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1

**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. 720 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	3243 kJ/775 kcal
Fett	5,36 g	38,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	5,25 g
Kohlenhydrate	11,39 g	82,38 g
– davon Zucker	2,25 g	16,25 g
Eiweiß	3,19 g	23,03 g
Salz	0,785 g	5,674 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 **10**) Sellerie

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

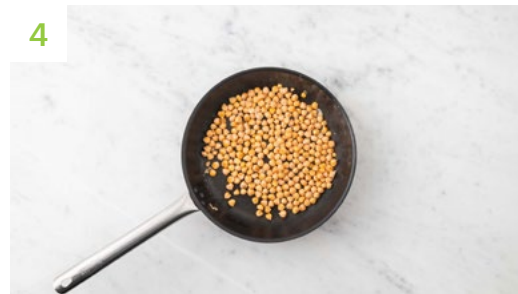
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Quinoa kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen, aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Kichererbsen braten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, **Flüssigkeit** dabei auffangen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Kichererbsen** und restliches „Hello Harissa“ darin 3 – 4 Min. braten. Danach warmhalten.

Harissa

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

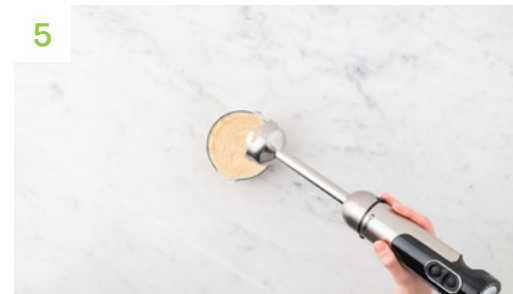


Karotten backen

Karotten nach Belieben schälen, in 2 cm Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der Hälfte „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die **Karotten** weich sind.

Knoblauch abziehen.

Kirschtomaten halbieren und mit dem **Knoblauch** die letzten 10 Min. mit auf das Backblech legen.



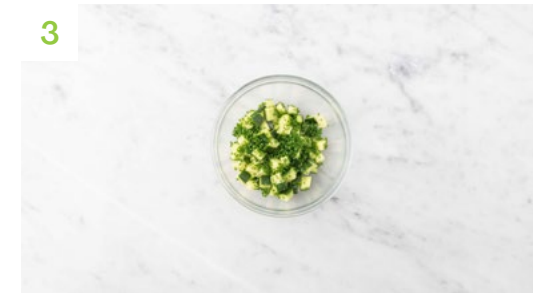
Hummus mixen

In ein hohes Rührgefäß die Hälfte der **Kichererbsen**, **Hummus** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** geben.

Knoblauch und **Karotten** aus dem Ofen dazugeben und alles mit dem Mixstab fein pürieren.

Dabei nach und nach ca. die Hälfte der **Kichererbsenflüssigkeit** bis zur gewünschten Cremigkeit zugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und evtl. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



Für den Gurkensalat

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Gurke nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Petersilie und **Schnittlauch** grob hacken.

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Gurkenwürfel** und Hälfte der gehackten **Kräuter** untermischen.



Anrichten

Nach der Quellzeit **Quinoa** mit restlichen **Kräutern** mischen und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Möhren-Hummus in die Mitte der Teller geben.

Quinoa, **Kichererbsen**, **Gurkensalat**, **Kirschtomaten** und **Kalamata-Oliven** rundherum verteilen.

Tipp: *Achtung! Die Oliven haben ein Stein, achte beim Essen darauf oder entferne sie vor dem Servieren.*

Guten Appetit!