

Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

dazu Salat mit Granatapfel und Senf-Dressing

Vegan 20 – 30 Minuten • 703 kcal • Tag 3 kochen

25



Perlencouscous



Granatapfel



Feldsalat



Kichererbsen



Babypinac



Aubergine



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomatenmark



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Granatapfel ES TR IT	1	1	2
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Kichererbsen	1	1	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 760 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2941 kJ/703 kcal
Fett	2,38 g	17,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	2,49 g
Kohlenhydrate	13,47 g	101,76 g
– davon Zucker	3,81 g	28,81 g
Eiweiß	3,41 g	25,78 g
Salz	0,561 g	4,236 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: TR: Türkei IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko



1 Perlencouscous kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, die Hälfte der **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zugeben und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



4 Gemüse anbraten

In einem Messbecher aus dem restlichen **Gemüsebrühpulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Aubergine** darin für 3 – 4 Min. anbraten.



2 Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb aus abgießen und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden.

Petersilie fein hacken.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

Tip: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten.

So bleiben Du und die Küche sauber.



5 Gemüse fertigstellen

Gewürzmischung „Hello Baharat“, **„Hello Patatas“** und **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Pfanninhalt mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Spinat unterheben und zusammen fallen lassen.

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

Das **Dressing** mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern und die gehackte **Petersilie** unterheben.

Feldsalat und **Granatapfelkerne** zu dem **Dressing** geben und vermengen.

Gemüse, **Perlencouscous** und **Salat** in einer **Bowl** anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

