

# Warmer Blumenkohl-Karotten-Salat mit Hirtenkäse

## Couscous und fruchtigem Curry-Dressing

Viel Gemüse **Extra schnell** Vegetarisch 15 - 25 Min • 837 kcal

36



Couscous



Kumin, gemahlen



Gemüsebrühpulver



Cranberries, getrocknet



Kichererbsen



Sahnejoghurt, Bio



Aprikosenchutney



Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten



Gewürzmischung „Hello Curry“



Babyspinat



Hirtenkäse leicht



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

### Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 13) 15)	150 g	200 g	300 g
Kumin, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Kichererbsen	390 g	390 g	780 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten DE   ES   IT   NL   SE	300 g	400 g	600 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Babyspinat DE	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	150 g**	200 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	500 kJ/119 kcal	3502 kJ/837 kcal
Fett	3,4 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,9 g
Kohlenhydrate	15,2 g	106,8 g
- davon Zucker	4,4 g	30,5 g
Eiweiß	5,6 g	39,1 g
Salz	0,47 g	3,31 g

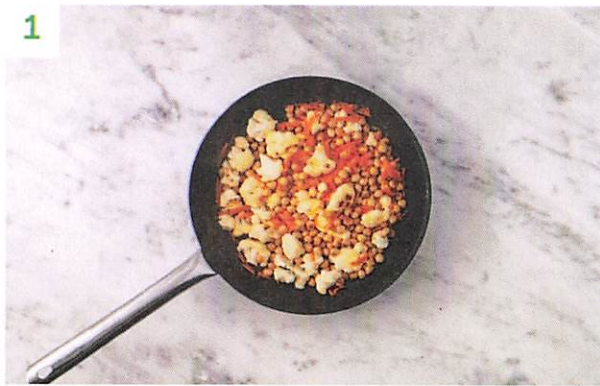
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 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: DE: Deutschland ES: Spanien IT: Italien  
NL: Niederlande SE: Schweden DK: Dänemark

1



2



3



## Gemüse braten

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] Wasser im Wasserkocher.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

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

Kichererbsen, Blumenkohlröschen und geriebene Karotten 3 – 5 Min. anbraten.

50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* angießen und abgedeckt 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

## Währenddessen

In einem kleinen Topf mit Deckel 250 ml [375 ml | 500 ml] heißes Wasser\* aufkochen lassen.

Couscous, Brühpulver, Cranberries und etwas Kumin hineinrühren, Topf vom Herd nehmen und Couscous bis zum Ende des Rezepts abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel Sahnejoghurt, Aprikosenchutney und „Hello Curry“ mit Salz\* und Pfeffer\* glattrühren.

## Fertigstellen & Anrichten

In einer großen Schüssel Pfannengemüse, Couscous und Currydip vermengen.

Babyspinat unterheben, mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Salat auf Teller verteilen.

Hirtenkäse mit den Händen darüber bröseln.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!

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

