



Merguez! Rindsbratswurst auf Kichererbsen mit Harissa-Aprikosen-Chutney und Zitronen-Aioli

25 – 35 Minuten • 837 kcal • Tag 5 kochen

24



Rindsbratswurst



Kichererbsen



rote Zwiebel



Gurke



Sahnejoghurt, Bio



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sultaninen



Aprikosenchutney



Aioli



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rindsbratwurst	200 g	300 g	400 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
rote Zwiebel DE NL EG	70 g	200 g	200 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sultaninen	1 g	2 g	2 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Aioli 8) 9)	20 g	40 g	40 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	550 kJ/131 kcal	3503 kJ/837 kcal
Fett	7,9 g	50,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,6 g
Kohlenhydrate	8,7 g	55,1 g
– davon Zucker	5,1 g	32,3 g
Eiweiß	5 g	31,8 g
Salz	0,61 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko

ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile

EG: Ägypten

1



Kichererbsen braten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel in Streifen schneiden.

Kichererbsen und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.

4



Fleisch anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Rindsbratwürste** darin 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten, bis sie durchgegart sind. Herausnehmen und warmhalten.

2



Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Gurke in 1 cm Würfel schneiden.

Gurke in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Sultaninen in eine kleine Schüssel geben und mit heißem **Wasser*** übergießen.

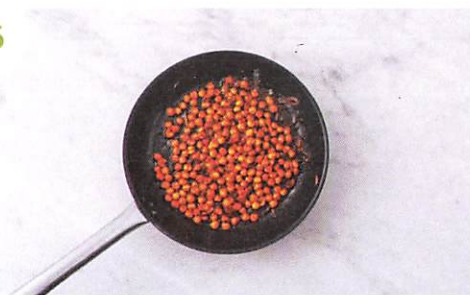
3



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aioli** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5



Kichererbsen glasieren

Kichererbsen nach der Garzeit in die große Pfanne aus Schritt 4 geben, **Aprikosenchutney** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und 1 – 2 Min. auf mittelhoher Hitze glasieren lassen. Mit **Zitronensaft** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sultaninen abgießen und in die große Schüssel mit **Gurkenwürfel** geben. **Glasierte Kichererbsen** ebenfalls dazugeben und vermengen.

6



Anrichten

Aprikosen-Harissa-Kichererbsen auf tiefe Teller verteilen. **Merguez** darauf anrichten und **Zitronen-Aioli** dazu reichen. Mit restlichen **Zitronenspalten** garnieren.

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>

