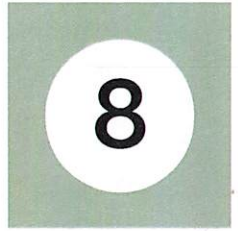




Harissa-Blumenkohl Nuggets auf Thymian-Tomatensauce mit Perlencouscous

Viel Gemüse Vegetarisch 30 - 40 Min • 702 kcal



Perlencouscous



Tomatensugo



Basilikum/Thymian



Knoblauchzehe



Zwiebel



Blumenkohl



Naturjoghurt



Mayonnaise



Pankomehl



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleiner Topf und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Basilikum/Thymian 1L	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Blumenkohl DE NL ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Pankomehl 15)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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.)

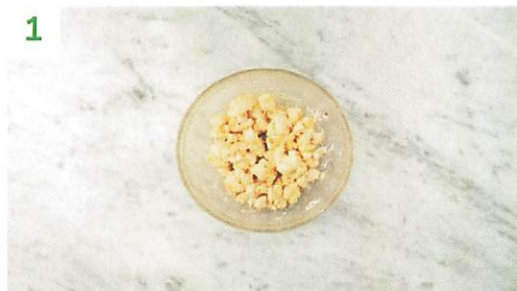
	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2938 kJ/702 kcal
Fett	4 g	26,9 g
- davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,1 g
Kohlenhydrate	13,8 g	91,8 g
- davon Zucker	3,3 g	22 g
Eiweiß	3,4 g	22,3 g
Salz	0,68 g	4,52 g

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 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: IL: Israel ES: Spanien DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten



1 Blumenkohl vorbereiten

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

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen.

In einer großen Schüssel Mayonnaise, drei Viertel „Hello Harissa“, Salz*, Pfeffer* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* verrühren.

Blumenkohl hinzugeben und gründlich vermengen.



2 Blumenkohl rösten

Mithilfe der Messerrückseite vorsichtig auf die Packung Panko-Mehl klopfen, sodass die Brösel etwas feiner werden.

Panko-Mehl zum Blumenkohl in die große Schüssel geben und alles miteinander vermengen, sodass die Röschen gut mit Panko ummantelt sind.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 22 – 27 Min. goldbraun backen.



3 Perlencouscous

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, Gemüsebrühe und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz* zugeben und 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, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* unterrühren und ohne Deckel ausdampfen lassen.



4 Gemüse vorbereiten

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein würfeln.

Basilikum- und Thymianblätter abzupfen. Basilikumstängel aufbewahren.



5 Für die Soße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Topfinhalt mit Sugo ablöschen, Thymianblätter, Basilikumstängel und restliches „Hello Harissa“ hinzugeben und bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Basilikumstängel aus der Soße entfernen.

Perlencouscous auf tiefen Tellern anrichten und die Thymian-Tomatensauce darauf verteilen. Mit Harissa-Nuggets und Basilikum toppen und mit Joghurt 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>

