

Kichererbsen-Dukkah-Bowl mit Perlencouscous

dazu Aprikosenchutney, Feldsalat und Senf-Dressing

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 657 kcal • Tag 3 kochen

33



Perlencouscous



Kichererbsen



Aprikosenchutney



Feldsalat



Paprika multicolor



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Tomatenmark

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1,5**	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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. 710 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2749 kJ/657 kcal
Fett	2,5 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	12,9 g	91,7 g
– davon Zucker	2,5 g	17,6 g
Eiweiß	3,5 g	25 g
Salz	0,7 g	4,96 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 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



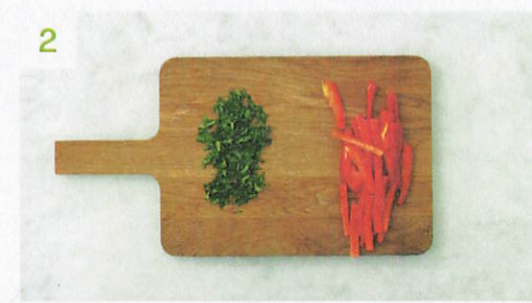
1 Perlencouscous kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, Hälfte der **Gemüsebrühe** und **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.

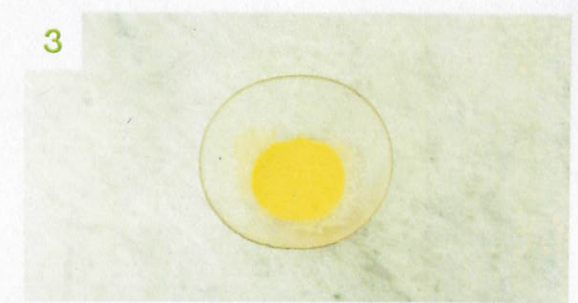


2 Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Paprika entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



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



4 Gemüse anbraten

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



5 Gemüse fertigstellen

„Hello Dukkah“, „Hello Patatas“, **Aprikosenchutney** und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit restlicher **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern, **pflanzliche Margarine*** nach Belieben und **Petersilie** unterheben.

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

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

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>

