

# 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



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

# 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.

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.

3



## Für den Dip

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

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>

