



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 25 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Tomatige Ofengemüse-Kichererbsen-Pfanne

mit feinem Couscous und Rahm-Joghurt

Couscous passt immer. Zum Beispiel zu Ofengemüse, oder alternativ gegrilltem Gemüse. Die Kichererbsen sorgen für das Knackige und für pflanzliches Protein. erinnert an warme arabische Nächte und exotische Länder. Träum schön und lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Zucchini



Zwiebel



Aubergine



Kartoffeln, festkochend



Paprika, rot



Knoblauch



Kichererbsen



Korianderkörner



Couscous



Stückige Tomaten



Zitrone



Petersilie



Chili, rot



Rahm-Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zucchini, Zwiebel	1	2
Aubergine, Zitrone ⊕	1/2	1
Kartoffeln, festkochend	400 g	800 g
Paprika, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kichererbsen	1 Dose	2 Dose
Korianderkörner 15)	2 g	4 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Stückige Tomaten ⊕	1/2 Dose	1 Dose
Petersilie	5 g	10 g
Chili, rot ⊕	1/2	1
Rahm-Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 822 kcal  
Kohlenhydrate: 114 g  
Fett: 23 g, Eiweiß: 30 g  
Ballaststoffe: 20 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backofen, Sieb, tiefes Backblech, großer Topf, große Pfanne, Frischhaltefolie

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Zucchini** waschen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. **Aubergine** waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffeln** waschen, schälen und auch in 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und achteln. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Kichererbsen** abgießen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

3



3 **Zucchini, Paprika, Kartoffeln, Aubergine, Knoblauch** und **Zwiebel** auf einem tiefen Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln. **Korianderkörner** darüber verteilen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann im Ofen 20–25 Min. backen, bis das **Gemüse** bräunlich und an den Seiten knusprig wird.

4



4 200 ml Wasser und 200 ml **Gemüsebrühe** in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. **Couscous** mit ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** hineingeben und gut verrühren. Den Topf mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

5



5 **Gemüse** nach Garzeit aus dem Ofen nehmen, mit den stückigen **Tomaten** und den **Kichererbsen** in eine große Pfanne geben. Alles einmal aufkochen lassen, dann 5 Min. bei schwacher Hitze ein wenig einkochen lassen, ab und an umrühren. **Zitrone** in Spalten schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und klein schneiden. **Chili** waschen, entkernen und fein schneiden. **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

6 **Couscous** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf flachen Tellern verteilen. Die **tomatige Ofengemüse-Kichererbsen-Pfanne** darauf verteilen und nach Belieben mit etwas **Chili** und **Petersilie** bestreuen. Mit etwas **Joghurt** beträufeln und mit je einer **Zitronenspalte** genießen!