

Tomatige Harissa-Aprikosen-Kichererbsen mit Gemüse-Mix und Fladenbrot

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 693 kcal • Tag 2 kochen

24



Kichererbsen



Karotte, Kohl und Spinat, vorgeschnitten



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Aprikosenchutney



stückige Tomaten



Mini-Fladenbrot



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Naturjoghurt



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte, Kohl und Spinat, vorgeschnitten	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	150 g	300 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

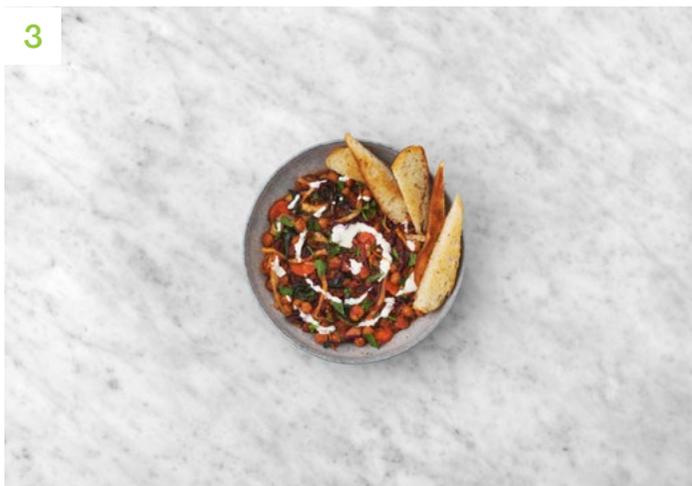
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2900 kJ/693 kcal
Fett	3,6 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,7 g
Kohlenhydrate	13,1 g	86,4 g
– davon Zucker	3,5 g	22,8 g
Eiweiß	3,9 g	25,6 g
Salz	0,72 g	4,75 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) Sesam (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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



Kichererbsen braten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Kichererbsen** darin 2 Min. anbraten.

Kraft-Gemüse-Mix, „Hello Harissa“, „Hello Mezze“ und **Gemüsebrühe** dazugeben, 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **stückigen Tomaten**, **Aprikosenchutney** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen.

Fladenbrot rösten

Fladenbrot in 6 Scheiben schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fladenbrotscheiben** darin 2 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und leicht **salzen***.

Tip: Eventuell 1 EL **Olivenöl*** beim Wenden in die Pfanne geben.

Währenddessen **Petersilie** hacken.

Anrichten

Fladenbrotscheiben zum Anrichten schräg halbieren.

Harissa-Aprikosen-Kichererbsen auf tiefe Teller verteilen. Mit **Joghurt** und **Petersilie** garnieren. Nach Belieben mit einem Schuss **Olivenöl*** vollenden. **Fladenbrot** dazu servieren.

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>

