

Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

dazu Salat mit Granatapfel und Senf-Dressing

Vegan Thermomix kocht • 703 kcal • Tag 3 kochen

25



Perlencouscous



Granatapfel



Feldsalat



Kichererbsen



Babypinac



Aubergine



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomatenmark



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|-------|---------|-------|
| Perlencouscous 15) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Granatapfel ES TR IT | 1 | 1 | 2 |
| Feldsalat | 100 g | 150 g | 200 g |
| Kichererbsen | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Aubergine NL ES BE MA | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Gewürzmischung „Hello Baharat“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Tomatenmark | 70 g | 105 g** | 140 g |
| Gemüsebrühe 10) | 8 g | 12 g | 16 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |

**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. 760 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 389 kJ/93 kcal | 2941 kJ/703 kcal |
| Fett | 2,38 g | 17,98 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,33 g | 2,49 g |
| Kohlenhydrate | 13,47 g | 101,76 g |
| – davon Zucker | 3,81 g | 28,81 g |
| Eiweiß | 3,41 g | 25,78 g |
| Salz | 0,561 g | 4,236 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: TR: Türkei IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko



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, die Hälfte der **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **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 ausdämpfen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

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

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen und zum **Dressing** in die große Schüssel geben.

Tipp: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten.

So bleiben Du und die Küche sauber.



Dünsten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Aubergine** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Gewürzmischung „Hello Baharat“, „Hello Patatas“ und **Tomatenmark** zugeben **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Gemüse fertigstellen

Babyspinat portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse garen

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen, unter kaltem **Wasser** spülen.

200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Kichererbsen**, restliche **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern und dabei zerkleinerte **Petersilie** unterheben.

Feldsalat zum **Dressing** geben und vermengen.

Gemüse, **Perlencouscous** und **Salat** in einer **Bowl** 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>

