

Kichererbsen-Dukkah-Bowl mit Perlencouscous dazu Aprikosenchutney, Nüsslisalat und Senf-Dressing

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 650 kcal • Tag 3 kochen

33



Perlencouscous



Kichererbsen



Aprikosenchutney



Blattsalatmischung



Peperoni multicolor



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



mittelscharfer Senf



Tomatenmark

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Perlencouscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Blattsaladmischung	1 x	100 g	2 x	100 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	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	382 kJ/ 91 kcal	2720 kJ/ 650 kcal
Fett	2.5 g	17.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.6 g
Kohlenhydrate	12.8 g	91.5 g
– davon Zucker	2.5 g	18.1 g
Eiweiss	3.4 g	24 g
Salz	0.4 g	2.87 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 15) Weizen

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



1 Perlencouscous kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 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.



2 Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

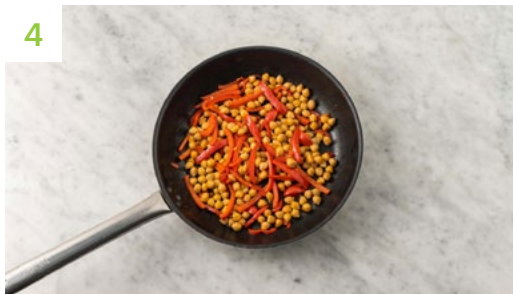
Peperoni entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



3 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** verrühren. **Dressing** mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

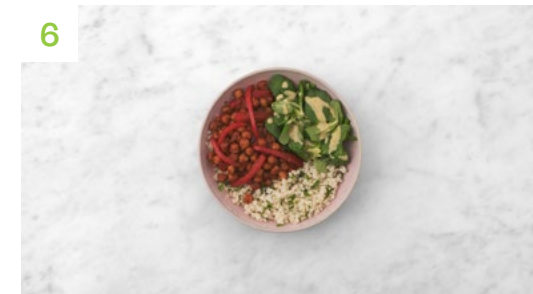
Kichererbsen und **Peperoni** darin 4 – 5 Min. anbraten.



5 Gemüse fertigstellen

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

Bratpfanninhalt mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

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

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>

