

Aprikosen-Kichererbsen-Tajine mit Zucchini, scharfen Mandeln & Basmati-Wildreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 825 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmati-Wildreis-
Mischung



Kichererbsen



Zucchini



getrocknete Aprikosen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Mandeln



Petersilie



Naturjoghurt



Zitrone



Tomatensugo



Gewürzmischung
„Harissa“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
getrocknete Aprikosen (14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandeln (22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomatensugo (14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 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. 800 g)
Brennwert	434 kJ/ 104 kcal	3452 kJ/ 825 kcal
Fett	3.40 g	27.04 g
- davon ges. Fettsäuren	0.78 g	6.21 g
Kohlenhydrate	13.65 g	108.62 g
- davon Zucker	3.31 g	26.34 g
Eiweiss	3.40 g	27.06 g
Salz	0.300 g	2.388 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfite 22) Mandeln

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



Reis kochen

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, 1 Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

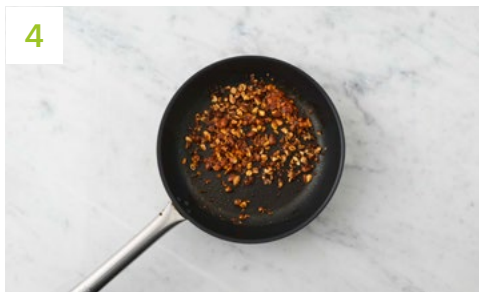


Für die Tajine

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.



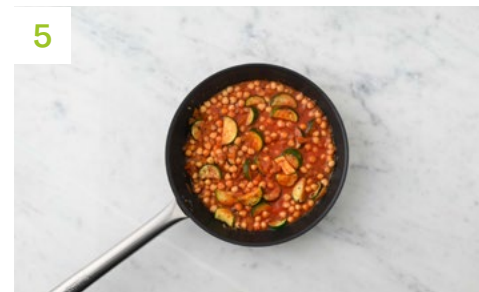
Für die scharfen Mandeln

Mandeln grob hacken.

In einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze

Mandeln ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten.

„Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) und 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben, einmal durchrühren und **Mandeln** aus der Bratpfanne nehmen.



Tajine kochen

In derselben Bratpfanne **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und **Zucchini** 4 – 6 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und „Hello Mezza“ ablöschen.

Kichererbsen und **Aprikosen** hineingeben und 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Tajine** etwas eindickt.

Hälfte der gehackten **Petersilie** und 0.5 EL [1 EL] **Butter*** untermischen, mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und etwas **Pfeffer*** würzen..



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und zusammen mit der **Tajine** auf Teller verteilen.

Zitronenjoghurt darüber verteilen und mit scharfen **Mandeln** und restlicher **Petersilie** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Apricot and chickpea tajine

with courgette, spicy almonds & basmati wild rice

Vegetarian 30-40 minutes • 825 kcal • Cook on day 5

8



Basmati wild rice mix



Chickpeas



Courgette



Dried apricots



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



“Hello Mezze” spice mix



Almonds



Parsley



Plain yoghurt



Lemon



Tomato sugo



“Hello Harissa” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Water*, olive oil*, salt*, pepper*, butter*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl,
1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati and wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Dried apricots 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil "Hello Mezze" spice mix	1 x 35 g	2 x 35 g
Almonds 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomato sauce 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	434 kJ/ 104 kcal	3.452 kJ/ 825 kcal
Fat	3.40 g	27.04 g
- incl. saturated fats	0.78 g	6.21 g
Carbohydrate	13.65 g	108.62 g
- incl. sugar	3.31 g	26.34 g
Protein	3.40 g	27.06 g
Salt	0.300 g	2.388 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **22)** Almonds.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat **plenty of water*** in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the **rice** to continue cooking for at least 10 min.



For the dip

Finely chop the **parsley** leaves.

Wash the **lemon** in **hot water** and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of **zest**.

Cut the **lemon** into 6 wedges.

In a small bowl, mix **yoghurt**, **lemon zest**, 1 squeeze of **lemon juice**, **salt*** and **pepper*** together to make a **dip**.

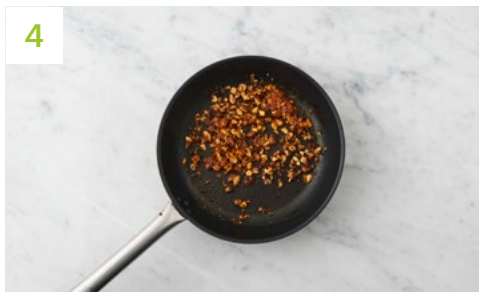


For the tajine

Halve the **courgette** lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Finely dice the **dried apricots**.

Drain the **chickpeas** in a sieve.

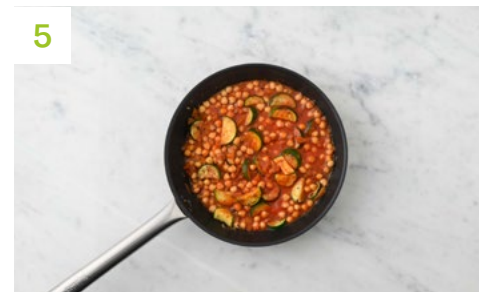


For the spicy almonds

Chop almonds coarsely.

In a large frying pan, toast the almonds for 2-3 min. over a medium heat, without adding fat.

Add "**Hello Harissa**" (**warning: spicy!**) and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **olive oil***, some **salt*** and **pepper***, stir together once and remove almonds from the frying pan.



Cook the tajine

In the same frying pan, sauté the **rapeseed oil-soaked garlic and onion**, and **courgette** for 4-6 min.

Deglaze with **tomato sugo**, 50 ml [100 ml] **water*** and "**Hello Mezze**" **spice mix**.

Add **chickpeas** and **apricots** and cook for 2-3 min. until the **tajine** thickens a bit.

Add half of the **chopped parsley** and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **butter*** and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] **salt*** and some **pepper***.



Serve

Fluff the rice slightly with a fork and spread it on plates together with the **tajine**.

Spread the **lemon yoghurt** on top and top with **spicy almonds** and the remaining **parsley**.

Enjoy with the remaining **lemon wedges**.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

Tajine d'abricots et de pois chiches avec courgettes, amandes piquantes & riz sauvage/basmati

Végétarien 30 – 40 minutes • 825 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



Mélange de riz
sauvage-basmati



Pois chiches



Courgettes



Abricots secs



Huile de colza à
l'ail & à l'oignon



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Amandes



Persil



Yogourt nature



Citron



Sugo de tomates



Mélange d'épices « Hello
Harissa »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Abricots secs 14)	1 x 40 g	2 x 40 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 800 g)
Valeur calorique	434 kJ/ 104 kcal	3.452 kJ/ 825 kcal
Lipides	3.40 g	27.04 g
- dont acides gras saturés	0.78 g	6.21 g
Glucides	13.65 g	108.62 g
- dont sucre	3.31 g	26.34 g
Protéines	3.40 g	27.06 g
Sel	0.300 g	2.388 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **22)** amandes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Chauffer une **grande quantité d'eau*** dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [**600 ml**] d'**eau chaude***, **saler*** légèrement et porter à ébullition.

Y verser le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le **riz** au moins 10 min.



Pour le dip

Hacher finement les **feuilles de persil**.

Laver le **citron** à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le **citron** en 6.

Dans un bol, mélanger le **yogourt**, le **zeste de citron**, 1 **filet de jus de citron**, du **sel*** et du **poivre*** pour obtenir un **dip**.

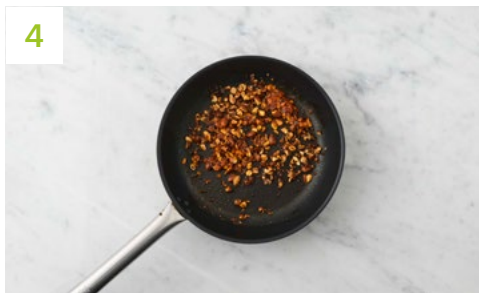


Pour le tajine

Couper les **courgettes** en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Couper les **abricots secs** en petits dés.

Égoutter les **pois chiches** dans une passoire.

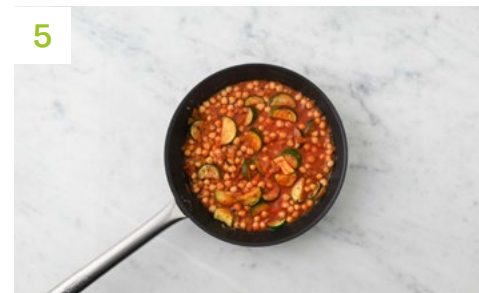


Pour les amandes piquantes

Hacher grossièrement les **amandes**.

Dans une grande poêle, faire griller les **amandes** pendant 2 à 3 minutes à feu moyen, sans ajouter de matière grasse.

Ajouter le « **Hello Harissa** » (**attention : piquant !**) et 0.5 cs [1 cs] d'**huile d'olive***, un peu de **sel*** et de **poivre*** ; mélanger et retirer les **amandes** de la poêle.



Faire cuire le tajine

Dans la même poêle, ajouter l'**huile de colza à l'ail et à l'oignon** ainsi que les **courgettes** pour 4 à 6 min.

Dégeler avec le **sugo de tomates**, 50 ml [100 ml] d'**eau*** et le « **Hello Mezze** ».

Ajouter les **pois chiches** et les **abricots** et laisser cuire 2 à 3 min jusqu'à ce que le **tajine** épaississe un peu. Ajouter la moitié du **persil haché** et 0.5 cs [1 cs] de **beurre***, puis assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de **sel*** et un peu de **poivre***.



Dresser

Aérer un peu le **riz** avec une **fourchette** et le répartir sur des assiettes avec le **tajine**.

Répartir le **yogourt au citron** par-dessus et garnir d'**amandes piquantes** et du reste du **persil**.

Déguster avec le reste des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/ freunde !

