

Grünes Shakshuka mit Hirtenkäse & Schnittlauchdip dazu Kichererbsen & Sonnenblumenkerne

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.603 kj/861 kcal • Tag 3 kochen

3



-  Hirtenkäse
-  Zucchini
-  Babyspinat
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Mezza“
-  Kichererbsen
-  Gewürzmischung "Hello Paprika"
-  grüne Peperoni
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauch
-  Crème Fraîche
-  Sonnenblumenkerne
-  Schnittlauch

 **Natürlicher Geschmack**

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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Sieb, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème Fraîche 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Schnittlauch	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	3.603 kJ/861 kcal
Fett	9.60 g	62.07 g
– davon ges. Fettsäuren	2.37 g	15.30 g
Kohlenhydrate	5.33 g	34.47 g
– davon Zucker	1.51 g	9.74 g
Eiweiss	5.59 g	36.15 g
Salz	0.288 g	1.863 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in ca. 0.5 cm dünne Streifen schneiden.



Für das Shakshuka

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Darin gehackten **Knoblauch**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, geraspelte **Zucchini** und **Peperonistreifen** für 2 – 3 Min. anbraten. Bratpfanneneinhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.



Dip zubereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Hirtenkäse** nach Belieben halbieren oder vierteln.

Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben. **Schnittlauch** abschneiden und unter die **Crème fraîche** rühren. Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Shakshuka fertigstellen

Gewürzmischung „Hello Mezza“ und **Babypinac** hinzugeben und zusammenfallen lassen. **Kichererbsen** und gehackte **Petersilie** unterrühren, **Hirtenkäse** in die Bratpfanne geben und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für 1 – 2 Min. erwärmen. **Shakshuka** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kichererbsen rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen. Für 2 – 3 Min. anbraten. **Tipp:** Wenn die Kichererbsen anfangen, in der Bratpfanne zu springen, einfach die Hitze reduzieren.

Kichererbsen aus der Bratpfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.



Anrichten

Grünes **Shakshuka** auf Teller verteilen und **Hirtenkäse** darauf anrichten. Mit **Sonnenblumenkernen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Zusammen mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Green Shakshuka with feta cheese & chives dip with chickpeas & sunflower seeds

Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.603 kj/861 kcal • Cook on day 3

3



Feta cheese



Courgette



Baby spinach



Parsley



“Hello Mezze” spice mix



Chickpeas



“Hello Paprika” spice mix



Green peppers



Spring onion



Garlic



Crème fraîche



Sunflower seeds



Chives



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Feta cheese 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Green peppers	1 x 180 g	2 x 180 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
Chives	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	557 kJ/133 kcal	3.603 kJ/861 kcal
Fat	9.60 g	62.07 g
- incl. saturated fats	2.37 g	15.30 g
Carbohydrate	5.33 g	34.47 g
- incl. sugar	1.51 g	9.74 g
Protein	5.59 g	36.15 g
Salt	0.288 g	1.863 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: 5) Milk or milk products (including lactose).

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



1 Chop vegetables

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Chop the ends off the **courgette** and grate **courgette** roughly.

Halve **pepper**, remove seeds, and cut **pepper halves** into approx. 0.5 cm thin strips.



4 For the Shakshuka

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same large frying pan. Sauté chopped **garlic**, white part of **spring onion**, grated **courgette** and **pepper strips** for 2-3 min. Deglaze contents of pan with 50 ml [100 ml] **water*** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and simmer for 1-2 min. more until the liquid has reduced.



2 Prepare dip

Put **chickpeas** in a sieve and rinse with water until it runs clear. Halve or quarter **feta** cheese according to preference.

Put the **crème fraîche** in a small bowl. Cut **chives** and stir into the **crème fraîche**. Season dip with **salt*** and **pepper***.



5 Finish Shakshuka

Add "**Hello Mezze**" **spice mix** and **baby spinach** and allow it to break down. Stir in **chickpeas** and chopped **parsley**, add **feta cheese** to frying pan, and warm up on medium heat with the lid on for 1-2 min. Season **Shakshuka** with **salt*** and **pepper***.



3 Toast the chickpeas

In a large frying pan, toast **sunflower seeds** without added fat for approx. 1 min. Remove from the frying pan and put aside.

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and add **chickpeas** and "**Hello Paprika**" **spice mix**. Sauté for 2-3 min.

Tip: If the chickpeas start to pop in the frying pan, just reduce the heat.

Take **chickpeas** out of the frying pan, put them into a large bowl, and set them aside.



6 Serve

Apportion green **Shakshuka** onto plates and top with **feta cheese**. Garnish with **sunflower seeds** and the green part of the **spring onion**. Enjoy together with the **dip**.

Bon appetit!

Chakchouka verte avec du fromage en saumure et une sauce au Ciboulette, des pois chiches et des graines de tournesol

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.603 kj/861 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Fromage en saumure



Courgette



Pousses d'épinards



Persil



Mélange d'épices
« Hello mezzé »



Pois chiches



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Poivrons verts



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Crème fraîche



Graines de tournesol



Ciboulette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 passoire, 1 saladier et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage en saumure 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	557 kJ/133 kcal	3.603 kJ/861 kcal
Lipides	9.60 g	62.07 g
- dont acides gras saturés	2.37 g	15.30 g
Glucides	5.33 g	34.47 g
- dont sucre	1.51 g	9.74 g
Protéines	5.59 g	36.15 g
Sel	0.288 g	1.863 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 : 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Couper les légumes

Peler et hacher finement l'**ail**.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper les extrémités des **courgettes** et râper grossièrement.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en lanières d'env. 0,5 cm.



4 Pour la chakchouka

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir l'**ail** haché, la partie blanche et les **oignons de printemps**, la **courgette** râpée et les **lanières de poivron** 2 à 3 minutes. Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] **debouillon de légumes en poudre*** puis laisser mijoter encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le liquide épaississe.



2 Préparer le dip

Verser les **pois chiches** dans une passoire et les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Couper le **fromage en saumure** en deux ou en quatre, selon les préférences.

Verser la **crème fraîche** dans un bol. Couper la ciboulette et la mélanger à la **crème fraîche**.

Saler* et **poivrer***.



5 Finir la chakchouka

Ajouter le **mélange d'épices « Hello mezzé »** et les pousses d'**épinards** et laisser fondre. Mélanger les **pois chiches** et le **persil** haché, ajouter le **fromage en saumure** et réchauffer à feu moyen à couvert durant 1 à 2 min. Assaisonner la **chakchouka** avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Faire griller les pois chiches

Dans une grande poêle, faire griller les **graines de tournesol** sans ajouter de matière grasse env. 1 min. Les sortir de la poêle et réserver.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Ajouter les **pois chiches** et le **mélange d'épices « Hello paprika »** et faire revenir 2 à 3 minutes.

Astuce : lorsque les pois chiches commencent à sauter dans la poêle, baisser le feu.

Sortir les **pois chiches** de la poêle et les réserver dans un bol.



6 Dresser

Répartir la **chakchouka** verte dans les assiettes et recouvrir de **fromage en saumure**. Garnir de **graines de tournesol** et des rondelles vertes d'**oignon de printemps**. Déguster avec le **dip**.

Bon appétit !