

# Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

dazu Salat mit Granatapfel und Agaven-Senf-Dressing

Vegan 20 – 30 Minuten • 3.207 kj/766 kcal • Tag 3 kochen

11



Perlencouscous



Salatmix



Granatapfel



rote Peperoni



Kichererbsen



Babypinac



Petersilie



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Agavendicksaft



mittelscharfer Senf



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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous <b>1)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 150 g
Granatapfel	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	1 x 4 g	2 x 4 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Olivenöl*, Wasser* 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	382 kJ/91 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Fett	2.16 g	18.11 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	2.54 g
Kohlenhydrate	13.86 g	116.20 g
- davon Zucker	5.02 g	42.12 g
Eiweiss	3.09 g	25.89 g
Salz	0.160 g	1.345 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 : 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse.

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



## 1 Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver\*** 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 ausdampfen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Kichererbsen** durch ein Sieb aus abgiessen und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Kerngehäuse der **Peperoni** entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Granatapfel** halbieren und **Kerne** herauslösen.



## 3 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Senf**, die Hälfte vom **Agavendicksaft**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.

Das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Gemüse anbraten

In einem hohen Rührgefäss aus 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** eine **Bouillon** herstellen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Peperoni** darin für 3 – 4 Min. anbraten.



## 5 Gemüse fertigstellen

**Gewürzmischung** „Hello Baharat“ und **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Bouillon** und restlichem **Agavendicksaft** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

**Spinat** unterheben und zusammen fallen lassen.

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



## 6 Anrichten

**Couscous** mit einer Gabel auflockern und die gehackte **Petersilie** unterheben.

**Salatmix** und **Granatapfelkerne** zu dem **Dressing** geben und vermengen.

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Baharat chickpea bowl with pearl couscous

served with salad, pomegranate and agave-and-mustard dressing

Vegan 20-30 minutes • 3.207 kj/766 kcal • Cook on day 3

11



Pearl couscous



Mixed salad



Pomegranate



Red pepper



Chickpeas



Baby spinach



Parsley



Tomato paste



"Hello Baharat" spice mix



Agave syrup



Medium-hot mustard



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pearl couscous <b>1)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Pomegranate	1 x 200 g	2 x 200 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomato paste	1 x 70 g	2 x 70 g
"Hello Baharat" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Agave syrup	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Medium-hot mustard <b>4)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Vegetable stock powder*, oil*, olive oil*, water*	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	382 kJ/91 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Fat	2.16 g	18.11 g
- incl. saturated fats	0.30 g	2.54 g
Carbohydrate	13.86 g	116.20 g
- incl. sugar	5.02 g	42.12 g
Protein	3.09 g	25.89 g
Salt	0.160 g	1.345 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: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products.

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



## Cook pearl couscous

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 2 g [4 g] vegetable stock\* and bring to the boil.

Stir in the pearl couscous, cover, then simmer on low heat for about 12 minutes until couscous is soft.

Stir occasionally.

Then remove pot from stove, remove the lid, and allow any water to evaporate.



## Chop vegetables

Put the chickpeas in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Remove the core of the pepper and cut the pepper into strips about 1 cm wide.

Pluck the parsley leaves and chop finely. Cut pomegranate in half and scoop out the seeds.



## Prepare dressing

In a large bowl, mix the mustard, half of the agave syrup, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*.

Season dressing with salt\* and pepper\*.



## Sauté vegetables

In a tall mixing bowl, make a stock from 2 g [4 g] vegetable stock powder\* and 200 ml [300 ml | 400 ml] water\*.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the chickpeas and pepper for 3-4 minutes.



## Finish vegetables

Add the "Hello Baharat" spice mix and tomato paste and sauté briefly together.

Deglaze the pan with the prepared stock and remaining agave syrup and simmer for 3-4 minutes until the sauce has thickened.

Fold in the spinach and let it wilt down.

Season the vegetables with salt\* and pepper\*.



## Serve

Fluff the couscous with a fork and fold in the chopped parsley.

Add the mixed salad and pomegranate seeds to the dressing and mix together.

Arrange the vegetables, pearl couscous and salad in a bowl and enjoy.

## Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



# Bolée de pois chiches baharat avec couscous perlé

servie avec une salade, de la grenade et une vinaigrette à la moutarde et au sirop d'agave

11

Végétalien 20 – 30 minutes • 3.207 kj/766 kcal • Cuisiner au 3e jour



Couscous perlé



Assortiment de salade verte



Grenade



Poivrons rouges



Pois chiches



Pousses d'épinards



Persil



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Baharat »



Sirop d'agave



Moutarde mi-forte



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, huile d'olive\*, eau\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé <b>1)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Grenade	1 x 200 g	2 x 200 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Baharat »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Moutarde mi-forte <b>4)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, huile d'olive*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	382 kJ/91 kcal	3.207 kJ/766 kcal
Lipides	2.16 g	18.11 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	2.54 g
Glucides	13.86 g	116.20 g
- dont sucre	5.02 g	42.12 g
Protéines	3.09 g	25.89 g
Sel	0.160 g	1.345 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 : 1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde.

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



### 1 Faire cuire le couscous perlé

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, et 2 g [4 g] de bouillon de légumes\* et porter à ébullition.

Incorporer le couscous perlé et laisser mijoter à découvert à feu doux env. 12 min. jusqu'à ce que le couscous soit tendre.

Remuer de temps en temps.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser s'évaporer en enlevant le couvercle.



### 2 Couper les légumes

Verser les pois chiches dans la passoire et les rincer à l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Enlever les graines des poivrons et couper les poivrons en lamelles d'env. 1 cm.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil. Couper la grenade en deux et retirer les graines.



### 3 Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, mélanger au fouet la moutarde, la moitié du sirop d'agave, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Faire revenir les légumes

Dans un saladier, préparer un bouillon avec 2 g [4 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 200 ml [300 ml | 400 ml] d'eau\*.

Déglacer la casserole avec le bouillon préparé et le reste du sirop d'agave et laisser mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.



### 5 Terminer la préparation avec les légumes

Ajouter le mélange d'épices « Hello Baharat » et le concentré de tomates et faire revenir brièvement.

Déglacer la casserole avec le bouillon préparé et le reste du sirop d'agave et laisser mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Incorporer les épinards et laisser le tout fondre.

Assaisonner les légumes avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Aérer le couscous à l'aide d'une fourchette et incorporer le persil haché.

Ajouter l'assortiment de salade verte et les graines de grenade à la vinaigrette et mélanger le tout.

Servir les légumes, le couscous perlé et la salade dans un bol et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

