

Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

dazu Salat mit Granatapfel und Senf-Dressing

Vegan 20 – 30 Minuten • 730 kcal • Tag 3 kochen

25



Perlencouscous



Nüsslisalat



Granatapfel



rote Peperoni



Kichererbsen



Babyspinat



Petersilie



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Gewürzmischung „Hello Patatas“



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Nüsslisalat	1 x 100 g	2 x 100 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
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf (9)	1 x 10 ml	2 x 10 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. 850 g)
Brennwert	361 kJ/ 86 kcal	3054 kJ/ 730 kcal
Fett	2.17 g	18.32 g
– davon ges. Fettsäuren	0.30 g	2.56 g
Kohlenhydrate	12.64 g	106.87 g
– davon Zucker	4.04 g	34.20 g
Eiweiss	3.13 g	26.46 g
Salz	0.264 g	2.233 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 (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 aus abgiessen und unter fliessendem **Wasser*** abspülen, bis es klar durchläuft.

Peperoni entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.

Granatapfel halbieren und **Kerne** herauslösen.

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

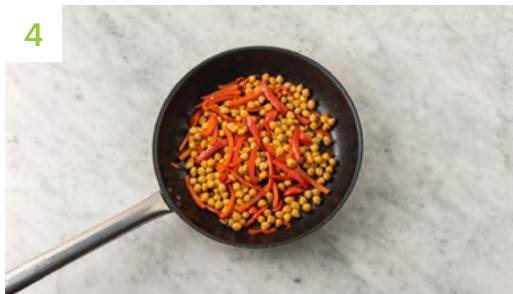
So bleiben Du und die Küche sauber.



3 Dressing zubereiten

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

Das **Dressing** mit **Salz***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Gemüse anbraten

In einem hohen Rührgefäss mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** 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.

Pfanninhalt mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** 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.

Nüsslisalat 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 ein!



Baharat chickpea bowl with pearl couscous

served with salad, pomegranate and mustard dressing

Vegan 20-30 minutes • 730 kcal • Cook on day 3

25



Pearl couscous



Lamb's lettuce



Pomegranate



Red pepper



Chickpeas



Baby spinach



Parsley



Tomato purée



"Hello Baharat" spice mix



"Hello Patatas" spice mix



Medium-hot mustard



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, water*, salt*, pepper*, sugar*, vegetable stock powder*.

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pearl couscous 15)	1x 150 g	1x 300 g
Lamb's lettuce	1x 100 g	2x 100 g
Pomegranate	1x 200 g	2x 200 g
Red pepper	1x 180 g	2x 180 g
Chickpeas	1x 380 g	2x 380 g
Baby spinach	1x 50 g	1x 100 g
Parsley	1x 10 g**	1x 10 g
Tomato purée	1x 70 g	2x 70 g
"Hello Baharat" spice mix	1x 4 g	2x 4 g
"Hello Patatas" spice mix	1x 4 g	2x 4 g
Medium-hot mustard 9)	1x 10 ml	2x 10 ml

**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. 850 g)
Calories	361 kJ/ 86 kcal	3054 kJ/ 730 kcal
Fat	2.17 g	18.32 g
- incl. saturated fats	0.30 g	2.56 g
Carbohydrate	12.64 g	106.87 g
- incl. sugar	4.04 g	34.20 g
Protein	3.13 g	26.46 g
Salt	0,264 g	2,233 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: 9) Mustard **15)** Wheat.

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



1 Cook the pearl couscous

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in pearl couscous, cover, then simmer on low heat for approx. 12 min. until couscous is soft.

Stir occasionally.

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



2 Chop the vegetables

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

Halve the pepper, remove the seeds, and slice into strips approx. 1 cm wide.

Finely chop the parsley.

Cut pomegranate in half and scoop out the seeds.

Tip: You can also fill another bowl with water and hold the pomegranate under the water while seeding.

This will keep you and the kitchen clean.



3 Prepare the dressing

In a large bowl, mix together the mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water*.

Season the dressing with salt*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and pepper*.



4 Sauté the vegetables

In a tall mixing bowl, make a vegetable stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 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 min.



5 Finish vegetables

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

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared vegetable stock and remaining agave syrup and simmer for 3-4 min. until the sauce has thickened.

Fold in the spinach and let it wilt down.

Season the vegetables with salt* and pepper*.



6 Serve

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

Add the lamb's lettuce and pomegranate seeds to the dressing and mix together.

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

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!



Assiette de pois chiches baharat avec couscous perlé servie avec une salade, de la grenade et une sauce moutarde

Végétalien 20 – 30 minutes • 730 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Couscous perlé



Mâche



Grenade



Poivrons rouges



Pois chiches



Pousses d'épinards



Persil



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Baharat »



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Moutarde mi-forte



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

huile*, huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*.

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Mâche	1 x 100 g	2 x 100 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
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml

**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. 850 g)
Valeur calorique	361 kJ/ 86 kcal	3054 kJ/ 730 kcal
Lipides	2,17 g	18,32 g
- dont acides gras saturés	0,30 g	2,56 g
Glucides	12,64 g	106,87 g
- dont sucre	4,04 g	34,20 g
Protéines	3,13 g	26,46 g
Sel	0,264 g	2,233 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 : 9) moutarde **15)** blé

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



Faire cuire le couscous perlé

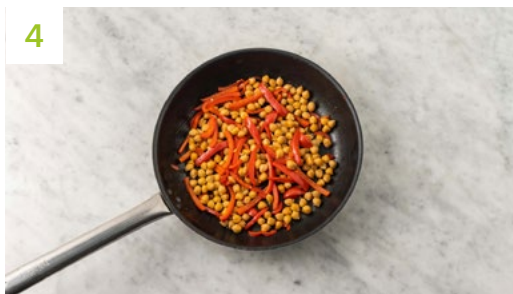
Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire.

Verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* 0,5 cc [1 cc] de sel* et porter à ébullition.

Incorporer le couscous perlé et laisser mijoter à couvert 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.



Faire revenir les légumes

Dans un bol mélangeur, préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les pois chiches et le poivron 3 à 4 min.



Couper les légumes

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

Retirer les graines du poivron et le couper en lanières de 1 cm de large.

Hacher finement le persil.

Couper la grenade en deux et retirer les graines.

Astuce : vous pouvez aussi remplir un autre bol d'eau et passer la grenade sous l'eau pendant que vous l'épépinez.

Ainsi, vous et la cuisine resterez propres.



Terminer la préparation des légumes

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

Dégeler la poêle avec le bouillon de légumes préparé et le reste du sirop d'agave et laisser mijoter 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Incorporer les épinards et laisser le tout fondre.

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



Préparer la sauce

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

Assaisonnez la sauce avec du sel*, 1 cc [2 cc] de sucre* et du poivre*.



Dresser

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

Ajouter la mâche 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 !

