

# Rüebli-Hummus-Bowl mit Tricolor-Quinoa Gurkensalat und Kalamata-Oliven

Vegan 30 – 40 Minuten • 771 kcal • Tag 5 kochen

32



Quinoa



Kichererbsen



Rüebli



Gewürzmischung "Harissa"



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten



kleine Salatgurke



Kalamata-Oliven



Schnittlauch



Zitrone



Hummus



- 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\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Pfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Quinoa	1x 100 g	1x 200 g
Kichererbsen	1x 380 g	2x 380 g
Rüebli	2x 100 g	4x 100 g
Gewürzmischung "Harissa"	1x 4 g	2x 4 g
Knoblauchzehe	2x 4 g	4x 4 g
Cherry-Tomaten	1x 125 g	1x 250 g
kleine Salatgurke	1x 150 g	2x 150 g
Kalamata-Oliven	1x 75 g	2x 75 g
Schnittlauch	1x 10**	1x 10
Zitrone	1x 90 g	1x 90 g
Hummus 3)	1x 70 g	2x 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. 720 g)
Brennwert	446 kJ/ 107 kcal	3228 kJ/ 771 kcal
Fett	5.36 g	38.73 g
– davon ges. Fettsäuren	0.73 g	5.25 g
Kohlenhydrate	11.33 g	81.91 g
– davon Zucker	2.22 g	16.08 g
Eiweiss	3.15 g	22.77 g
Salz	0.645 g	4.666 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

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



## 1 Quinoa kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [400 ml] **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 4 Kichererbsen braten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen, Flüssigkeit dabei auffangen.

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

Die Hälfte der **Kichererbsen** und restliches „**Hello Harissa**“ darin 3 – 4 Min. braten.

Danach warmhalten.

### Harissa

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



## 2 Karotten backen

**Rüebli** nach Belieben schälen, in 2 cm Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, der Hälfte „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind.

**Knoblauch** abziehen.

**Cherry-Tomaten** halbieren und mit dem **Knoblauch** die letzten 10 Min. mit auf das Backblech legen.



## 5 Hummus mixen

In ein hohes Rührgefäss die Hälfte der **Kichererbsen**, **Hummus** und **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** geben.

**Knoblauch** und **Rüebli** aus dem Ofen dazugeben und alles mit dem Mixstab fein pürieren.

Dabei nach und nach ca. die Hälfte der **Kichererbsenflüssigkeit** bis zur gewünschten Cremigkeit zugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und evtl. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



## 3 Für den Gurkensalat

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Gurke** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Schnittlauch** grob hacken.

In einer grossen Schüssel **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurkenwürfel** und Hälfte der gehackten **Kräuter** untermischen.



## 6 Anrichten

Nach der Quellzeit **Quinoa** mit restlichen **Kräutern** mischen und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Rüebli-Hummus** in die Mitte der Teller geben. **Quinoa**, **Kichererbsen**, **Gurkensalat**, **Cherry-Tomaten** und **Kalamata-Oliven** rundherum verteilen.

**Tipp:** Achtung! Die Oliven haben ein Stein, achtet beim Essen darauf oder entferne sie bevor dem Servieren.

## En Guete!

# Carrot and hummus bowl with mixed quinoa, cucumber salad and kalamata olives.

Vegan 30-40 minutes • 771 kcal • Cook on day 5

32



-  Quinoa
-  Chickpeas
-  Carrot
-  "Harissa" spice mix
-  Garlic clove
-  Cherry tomatoes
-  Small cucumber
-  Kalamata olives
-  Chives
-  Lemon
-  Hummus

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Kalamata olives	1 x	75 g	2 x	75 g
Chives	1 x	10**	1 x	10
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Hummus <b>3)</b>	1 x	70 g	2 x	70 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. 720 g)
Calories	446 kJ/ 107 kcal	3.228 kJ/ 771 kcal
Fat	5.36 g	38.73 g
- incl. saturated fats	0.73 g	5.25 g
Carbohydrate	11.33 g	81.91 g
- incl. sugar	2.22 g	16.08 g
Protein	3.15 g	22.77 g
Salt	0.645 g	4.666 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: 3)** Sesame seeds

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



## Cook quinoa

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Put quinoa, vegetable broth and 200 ml [400 ml] water\* into a small pot with a lid, bring to the boil, reduce heat slightly, then cover and simmer for 15 min.

Then remove from stove and allow to swell for 10 min.



## Fry the chickpeas

Drain chickpeas through a sieve, keeping the liquid.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Fry half of the chickpeas and remaining "Hello Harissa" for 3-4 min.

Then keep warm.



## Bake carrots

Peel carrots as desired, cut into 2 cm pieces, and spread on a baking tray lined with baking paper.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, half of the "Hello Harissa", salt\* and pepper\*, and bake in the oven for approx. 20 min. until carrots are soft.

Peel the garlic.

Halve cherry tomatoes and add to baking tray with garlic for the last 10 min.



## Mix the hummus

In a tall mixing bowl, add half of the chickpeas, hummus and the juice of 1 [2] lemon wedge(s).

Add garlic and carrot from the oven and finely purée everything with the blender.

While doing so, gradually add about half of the chickpea liquid until you have the desired creaminess. Season with salt\* and pepper\* and possibly more lemon juice.



## For the cucumber salad

Cut the lemon into 6 wedges.

Peel cucumber if you want and cut into 2 cm cubes.

Roughly chop the chives.

In a large bowl, stir together the juice of 1 [2] lemon wedge(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Mix in diced cucumber and half of the chopped herbs.



## Serve

After the swelling time, mix quinoa with remaining herbs and season with a little lemon juice, salt\* and pepper\*. Put carrot hummus in the centre of the plates. Arrange quinoa, chickpeas, cucumber salad, cherry tomatoes and kalamata olives all around.

Tip: *Warning!* The olives contain a stone, so watch out for it when eating, or remove before serving.

**Bon appetit!**

## Harissa

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

# Bowl de houmous aux carottes et quinoa tricolore avec une salade de concombre et des olives de Kalamata

Végétalien 30 – 40 minutes • 771 kcal • Cuisiner au 5e jour



Quinoa



Pois chiches



Carottes



Mélange d'épices  
« Harissa »



Gousse d'ail



Tomates cerises



Concombre



Olives de Kalamata



Ciboulette



Citron



Houmous



- 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\*, poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Olives de Kalamata	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10**	1 x 10
Citron	1 x 90 g	1 x 90 g
Houmous 3)	1 x 70 g	2 x 70 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. 720 g)
Valeur calorique	446 kJ/ 107 kcal	3.228 kJ/ 771 kcal
Lipides	5.36 g	38.73 g
- dont acides gras saturés	0.73 g	5.25 g
Glucides	11.33 g	81.91 g
- dont sucre	2.22 g	16.08 g
Protéines	3.15 g	22.77 g
Sel	0.645 g	4.666 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 : 3)** Graines de sésame

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



### Faire cuire le quinoa

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Dans une petite casserole avec couvercle, verser le quinoa, le bouillon de légumes et 200 ml [400 ml] d'eau\*. Porter à ébullition, réduire légèrement le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.



### Faire revenir les pois chiches

Égoutter les pois chiches dans une passoire et réserver le liquide.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Y faire revenir la moitié des pois chiches et le reste de « Hello Harissa » pendant 3 à 4 min.

Réserver ensuite au chaud.



### Faire cuire les carottes

Peler les carottes, les couper en morceaux de 2 cm et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, la moitié de « Hello Harissa », du sel\* et du poivre\*, puis faire cuire au four pendant env. 20 min, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Peler l'ail.

Couper les tomates cerises en deux et les placer avec l'ail sur la plaque de four pour les 10 dernières minutes.



### Mélanger le houmous

Mettre la moitié des **pois chiches**, le **houmous** et le **jus d'1 [2] quartier(s) de citron** dans un bol mélangeur haut.

Ajouter l'**ail** et les **carottes** du four et réduire le tout en fine purée à l'aide d'un mixeur.

Ce faisant, ajouter peu à peu environ la moitié du **liquide des pois chiches** jusqu'à obtenir l'onctuosité souhaitée. **Saler\***, **poivrer\*** et ajouter éventuellement du **jus de citron**.



### Pour la salade de concombre

Couper le citron en 6.

Selon les goûts, éplucher le concombre et le couper en dés de 2 cm.

Hacher grossièrement la ciboulette.

Dans un saladier, mélanger le jus de 1 [2] quartier(s) de citron avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les dés de concombre et la moitié de la ciboulette hachée.



### Dresser

Une fois l'eau absorbée, mélanger le quinoa avec le reste de ciboulette et assaisonner avec un peu de jus de citron, du sel\* et du poivre\*. Déposer le houmous de carottes au milieu des assiettes. Répartir le quinoa, les pois chiches, la salade de concombre, les tomates cerises et les olives de Kalamata tout autour.

Astuce : *Attention ! Les olives ont un noyau : faites attention en les mangeant ou enlevez-les avant de servir.*

### Harissa

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

Bon appétit !