



Leichter kochen,  
besser essen!



KW23 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Mediterranes Grill-Gemüse

mit Tomaten-Kichererbsen-Soße und Walnuss-Koriander-Joghurt

Dieses Rezept eignet sich auch prima für Grillpartys. Die Soße und den Joghurt kannst Du vorbereiten und das Gemüse vor Ort frisch grillen. Ohne den Joghurt machst Du damit sogar Deine veganen Gäste glücklich. Genieß Dein Essen und schönes Grillwetter dazu! Guten Appetit.



40 min.



Stufe 3



Zwiebel



Chili, gelb



Ingwer



Kichererbsen (Dose)



Aubergine



Zucchini



Tomaten



Limette



Gewürzmischung



Walnüsse



Knoblauch



Koriander



Sahne-Joghurt



Kartoffeln

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel, Chili, gelb	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Kichererbsen (Dose)	1	2
Aubergine, Zucchini	1	2
Tomaten	2	4
Limette ⊕	1/2	1
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Walnüsse 8)	25 g	50 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Koriander	5 g	10 g
Sahne-Joghurt 7)	200 g	400 g
Kartoffeln	2	4

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 519 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Fett: 26 g, Eiweiß: 21 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

große Pfanne, Grill oder Grillpfanne, kleine Pfanne



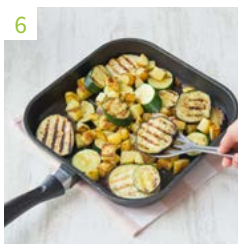
**1** **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. **Chili** waschen, entkernen und fein hacken. Schale vom **Ingwer** mithilfe eines Löffels abkratzen, dann fein hacken. Dose mit **Kichererbsen** öffnen, abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. **Aubergine** und **Zucchini** waschen und quer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. **Tomaten** waschen und grob hacken. **Limette** auspressen. **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.



**2** Für die **Tomaten-Kichererbsen-Soße**: ½ EL **Olivenöl** in einer großen Pfanne erwärmen, **Zwiebeln** dazugeben und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze glasig andünsten. **Chili**, Ingwer und **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Kichererbsen**, **Tomaten** und 5 EL Wasser dazugeben und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



**3** Für das **Walnuss-Koriander-Joghurt**: **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Koriander** waschen, trocken schütteln und klein schneiden. **Sahne-Joghurt** mit etwas **Salz**, **Pfeffer**, einem Großteil der **Walnüsse** und Großteil des Korianders vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**4** **Gemüse** (Aubergine, Zucchini, Kartoffeln) mit etwas **Olivenöl** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf dem Grill oder in einer großen (Grill-)Pfanne bei starker Hitze bräunlich garen.

**5** Die **Tomaten-Kichererbsen-Soße** auf flachen Tellern verteilen, **Grill-Gemüse** darauf anrichten, mit **Walnuss-Koriander-Joghurt** beträufeln und mit den verbliebenen **Walnüssen** und dem restlichen **Koriander** bestreut genießen!