

# Ziegenkäse-Tabbouleh mit Granatapfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** Klimaheld 15 Minuten • 687 kcal • Tag 5 kochen



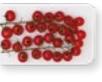
Granatapfel



Couscous



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Kirschtomaten



Minze



Petersilie



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P     | 3P       | 4P    |
|---|--------|----------|-------|
| Granatapfel <b>ES</b>   <b>PE</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b> | 1      | 1        | 2     |
| Couscous <b>15)</b>                                       | 150 g  | 200 g    | 300 g |
| Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig <b>7)</b>              | 100 g  | 150 g**  | 200 g |
| Kirschtomaten   | 125 g  | 250 g    | 250 g |
| Minze/Petersilie  | 10 g   | 10 g     | 10 g  |
| kleine Salatgurke   | 1      | 1        | 2     |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl                     | 35 g   | 35 g     | 70 g  |
| Tomatenmark   | 35 g** | 52,5 g** | 70 g  |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                                    | 4 g    | 6 g      | 8 g   |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>                             | 10 ml  | 15 ml**  | 20 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. 550 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 525 kJ/126 kcal | 2873 kJ/687 kcal    |
| Fett                    | 4,95 g          | 27,06 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,83 g          | 10,01 g             |
| Kohlenhydrate           | 15,83 g         | 86,59 g             |
| – davon Zucker          | 5,30 g          | 28,99 g             |
| Eiweiß                  | 3,64 g          | 19,93 g             |
| Salz                    | 0,358 g         | 1,956 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika

1



2



3



## Für den Couscous

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf über mittelhoher Temperatur erhitzen.

**Gehackten Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** hinzugeben und 1 Min. anschwitzen.

**Couscous** und **Tomatenmark** zufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser\*** auffüllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Gemüsebrühe** einrühren, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

## Für das Dressing

**Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

**Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die große Schüssel zu dem **Granatapfel** geben und zu einem **Dressing** vermengen.

## Anrichten

**Kirschtomaten** halbieren.

**Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Minz-** und **Petersilienblätter** grob hacken.

**Gemüse**, **Kräuter** und **Couscous** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Tabbouleh** auf Teller verteilen und mit dem **Ziegenkäse-Crumble** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

