

# Ziegenkäse-Tabbouleh mit Granatapfel und Minz-Dressing

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 701 kcal • Tag 5 kochen



Granatapfel



Couscous



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



rote Kirschtomaten



Minze



Petersilie



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Honig\*, 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>13</b>   <b>15</b> )	150 g	200 g	300 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig <b>7</b> )	100 g	150 g**	200 g
rote 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**	70 g	70 g
Gemüsebrühpulver <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. 500 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	2934 kJ/701 kcal
Fett	5,3 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,1 g
Kohlenhydrate	16,2 g	88,9 g
– davon Zucker	8,6 g	47 g
Eiweiß	3,7 g	20,2 g
Salz	0,4 g	2,17 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **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>

