

Veganes Schawarma mit Couscous & Rotkohlsalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 797 kcal • Tag 2 kochen



Couscous



Gemüsebrühpulver



veganes Schawarma



Gewürzmischung „Hello Mezze“



rote Zwiebel



geraspelter Rotkohl



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Tomate



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomatenmark



Cranberries, getrocknet



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE)	1	2	2
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES)	2	2	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomate NL ES BE PL MA)	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 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. 650 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	3334 kJ/797 kcal
Fett	5,1 g	32,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4 g
Kohlenhydrate	13,4 g	86,7 g
– davon Zucker	3,6 g	23 g
Eiweiß	5,8 g	37,2 g
Salz	0,5 g	3,24 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: 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



1 Zerkleinern

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Soße zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl***, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Soße anschließend noch mal mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken und **10 Sek./Stufe 5** pürieren.

Währenddessen fortfahren.



2 Für den Couscous

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

250 g [330 g | 500 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Salz*** zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben. **Brühe** aus dem Mixtopf zum **Couscous** in die Schüssel geben und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Schawarma braten

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Veganes Schawarma**, **Zwiebelstreifen** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** hinzufügen und zusammen ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Rotkohlsalat

Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Rotkohl** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min. | 6 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

Anschließend **Rotkohlsalat** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** abschmecken.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und zerkleinerte **Petersilie** unterheben. Etwas **Petersilie** zur Dekoration übrig lassen.

Schawarma, **Couscous** und **Rotkohlsalat** nebeneinander auf flachen Tellern anrichten. **Tomatensoße** dazu reichen.

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>

