

# Merguez! Rindsbratswurst auf Kichererbsen mit Harissa-Aprikosen-Chutney und Zitronen-Aioli

Thermomix hilft • 837 kcal • Tag 5 kochen

24



Rindsbratswurst



Kichererbsen



rote Zwiebel



Gurke



Sahnejoghurt, Bio



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Sultaninen



Aprikosenchutney



Aioli



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rindsbratwurst	200 g	300 g	400 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	70 g	200 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sultaninen	1 g	2 g	2 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Aioli <b>8) 9)</b>	20 g	40 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. 640 g)
Brennwert	550 kJ/131 kcal	3503 kJ/837 kcal
Fett	7,9 g	50,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,6 g
Kohlenhydrate	8,7 g	55,1 g
– davon Zucker	5,1 g	32,3 g
Eiweiß	5 g	31,8 g
Salz	0,61 g	3,91 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) **8)** Eier **9)** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

**ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

**EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen.

**Sultaninen** in eine kleine Schüssel geben und mit heißem **Wasser\*** übergießen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Gurke** in 1 cm Würfel schneiden.

**Gurke** in eine große Schüssel geben und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte, Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Fleisch braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen. **Rindsbratwürste** darin 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten, bis sie durchgegart sind.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt, Aioli** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. **Zitronen-Aioli** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kichererbsen rösten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Kichererbsen**, „Hello Harissa“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu „springen“.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.



## Fertigstellen

**Sultaninen** abgießen und in die große Schüssel mit **Gurkenwürfel** geben.

**Kichererbsen** aus dem Mixtopf ebenfalls dazugeben und gut vermengen. Mit **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kichererbsen glasieren

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und 3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

**Aprikosenchutney** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** zugeben und 10 Sek./Reverse/Stufe 3 vermischen.

Geröstete **Kichererbsen** in den Mixtopf zugeben und 2 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Aprikosen-Harissa-Kichererbsen** auf tiefe Teller verteilen. **Merguez** darauf anrichten und **Zitronen-Aioli** dazu reichen. Mit restlichen **Zitronenspalten** garnieren.

**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>

