

# Kichererbsen-Dukkah-Bowl mit Perlencouscous

dazu Aprikosenchutney, Feldsalat und Senf-Dressing

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 657 kcal • Tag 3 kochen

33



Perlencouscous



Kichererbsen



Aprikosenchutney



Feldsalat



Paprika multicolor



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Tomatenmark

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1,5**	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 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. 710 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2749 kJ/657 kcal
Fett	2,5 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	12,9 g	91,7 g
– davon Zucker	2,5 g	17,6 g
Eiweiß	3,5 g	25 g
Salz	0,7 g	4,96 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:** 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



## 1 Perlencouscous kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, Hälfte der **Gemüsebrühe** und **Salz\*** zugeben und einmal aufkochen lassen.

**Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kichererbsen** und **Paprika** darin 4 – 5 Min. anbraten.



## 2 Gemüse schneiden

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

**Paprika** entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Petersilie** fein hacken.



## 5 Gemüse fertigstellen

„Hello Dukkah“, „Hello Patatas“, **Aprikosenchutney** und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit restlicher **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren. **Dressing** mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Couscous** mit einer Gabel auflockern, **pflanzliche Margarine\*** nach Belieben und **Petersilie** unterheben.

**Feldsalat** zu dem **Dressing** geben und vermengen.

**Gemüse**, **Perlencouscous** und **Salat** in einer **Bowl** nebeneinander anrichten.

**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>

