

# Ziegenkäse-Tabbouleh mit Cranberries und Minz-Dressing

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 729 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



rote Kirschtomaten



Minze



Petersilie



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Cranberries, getrocknet



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 große Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <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
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Tomatenmark	70 g	70 g	140 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. 480 g)
Brennwert	629 kJ/150 kcal	3049 kJ/729 kcal
Fett	5,9 g	28,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	10 g
Kohlenhydrate	19,6 g	94,8 g
– davon Zucker	10 g	48,7 g
Eiweiß	4,2 g	20,4 g
Salz	0,45 g	2,18 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!)

1



2



3



## Für den Couscous

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

**Cranberries** grob hacken.

In einem kleinen Topf **gehackten Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** 1 Min. anschwitzen.

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

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

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

## Für das Dressing

**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 einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.

## Anrichten

**Kirschtomaten** halbieren.

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

**Minz** und **Petersilienblätter** zusammen 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>

