



# PERLENCOUSCIOUS MIT BAHARAT-AUBERGINE UND HIRTENKÄSE dazu Hummus und Minzdip



## HELLO KICHERERBSEN

*Kichererbsen spielen vor allen in den arabischen Ländern eine wichtige Rolle als nahrhaftes Grundnahrungsmittel, das obendrein vielseitig verwendbar ist.*



Perlencouscous



Kichererbsen



Granatapfel



Aubergine



Joghurt



Minze



Petersilie



Hirtenkäse



Hummus



Gewürzmischung „Baharat“



Zitrone



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 PERLENCOUSCOUS KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben und einmal aufkochen lassen. **Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



## 4 HUMMUS PÜRIEREN

In ein hohes Rührgefäß restliche **Kichererbsen**, 3 EL [4½ EL | 6 EL] **Kichererbsenflüssigkeit**, **Hummus** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Hummus** verarbeiten.



## 2 GEMÜSE ZUBEREITEN

**Kichererbsen** in ein Sieb geben, die **Flüssigkeit** auffangen und die **Kichererbsen** unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Zitrone** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.



## 5 MINZDIP VERRÜHREN

**Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.

Blätter der **Minze** und **Petersilie** abzupfen und **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Minze**, einer Prise **Zucker\***, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren.



## 3 GEMÜSE BACKEN

**Aubergine** und **Hälfte** der **Kichererbsen** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 ANRICHTEN

Am Ende der Garzeit **Ofengemüse** zum **Perlencouscous** geben, zusammen mit **Petersilie** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Couscous** auf Teller verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darauf zerbröseln. Mit **Granatapfel** toppen und mit **Zitronenspalten**, **Minzdip** und **Hummus** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous 1)	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	1	1½ ☉	2
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Zitrone ES	1	1	1
Gewürzmischung „Baharat“	2 g	4 g	4 g
Hummus	70 g	140 g	140 g
Granatapfel TR	1	1	1
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ 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. 800 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	3287 kJ/786 kcal
Fett	2,66 g	21,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,77 g
Kohlenhydrate	12,72 g	101,78 g
– davon Zucker	3,36 g	26,88 g
Eiweiß	4,80 g	38,38 g
Salz	0,325 g	2,601 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien TR: Türkei

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at