

Levantinischer Harissa-Blumenkohlsalat mit Kichererbsen, Sultaninen und Tahini-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

39



Blumenkohl



Kichererbsen



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Zitrone, gewachst



Tahini-Paste



Sultaninen



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezza“



Sahnejoghurt, Bio



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl NL ES DE	1	1	1
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Tahini-Paste 3)	25 g	37,5 g**	50 g
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 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	369 kJ/88 kcal	2636 kJ/630 kcal
Fett	4,1 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	7,9 g	56,3 g
– davon Zucker	6,5 g	46,5 g
Eiweiß	3,6 g	26 g
Salz	0,18 g	1,28 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kichererbsen, Blumenkohlröschen und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.



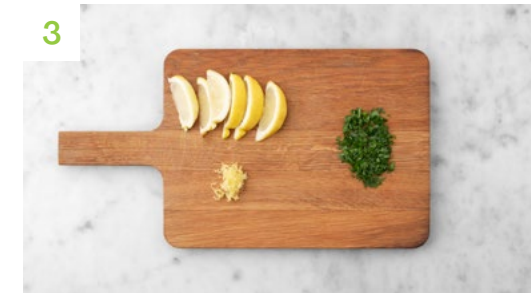
2 Gemüse rösten

Knoblauch abziehen und zu dem **Gemüse** in die große Schüssel pressen.

Alles mit „**Hello Harissa**“, der Hälfte vom „**Hello Mezza**“, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Schüssel beiseitestellen.

Gemüse im Ofen 20 – 25 Min. rösten, bis der **Blumenkohl** leicht gebräunt und weich ist.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

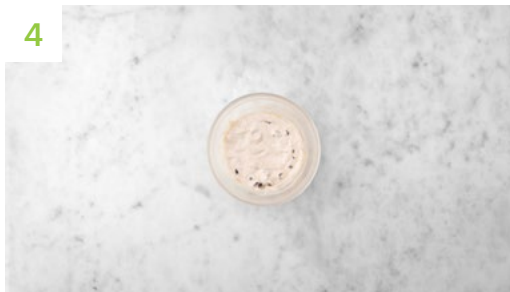


3 Kräuter hacken

Sultaninen in die große Schüssel aus Schritt 2 geben, mit lauwarmem **Wasser*** bedecken und beiseitestellen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Petersilien und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.



4 Dressing anrühren

Kurz vor Ende der Gemüsegarzeit **Sultaninen** durch ein Sieb abgießen und wieder in die Schüssel geben.

Sultaninen mit **Joghurt**, **Tahini**, restlichem „**Hello Mezza**“, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Salat fertigstellen

Ofengemüse in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut untermischen.

Babyspinat und gehackte **Kräuter** ebenfalls zu dem **Salat** geben und untermischen.

Salat nochmals mit **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas **Zitronensaft** abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

