



# Blumenkohl-„Couscous“

mit schwarzem Reis und würzigen Kichererbsen



## HELLO BLUMENKOHL

Mit jeder Menge Vitamin C, K und Kalium ist der Blumenkohl das Lieblingsgemüse der Deutschen!



schwarzer Reis



Kichererbsen



Garam-Masala-Pulver



Pistazienkerne



Blumenkohl



Karotte



Radieschen



Frühlingszwiebel



Minze



Orange



Rucola

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Ein Gaumenschmaus für alle Sinne! Die bunte Mischung der Zutaten ist nicht nur optisch ein Genuss. Auch im Geschmack hält dieser Salat, was er verspricht. Knackig, frisch und würzig überzeugt er auf ganzer Linie und eingepackt in ein Weckglas versüßt er Dir Deine Mittagspause. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** und **glutenfreie** Gericht schmecken.

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Küchenpapier**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, **1 Backblech**, **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.

Entdecke den **Blumenkohl-„Couscous“**.



## 1 REIS ZUBEREITEN

**Schwarzen Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit heißem **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 35 Min. köcheln lassen. Dann **Reis** vom Herd nehmen und restliches Wasser abgießen.



## 2 KICHERERBSEN BACKEN

**Kichererbsen** abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl** und ½ des **Garam-Masala-Pulvers** vermischen, **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. knusprig backen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden). In den letzten 5 Min. **Pistazien** darüber verteilen und mitbacken.



## 3 BLUMENKOHL REIBEN

**Blumenkohl** bis auf den Strunk in eine große Pfanne reiben. 1 EL [2 EL] **Butter** und restliches **Garam-Masala-Pulver** zufügen und erhitzen, dann ca. 5 Min. unter Rühren garen. Mit etwas **Salz** abschmecken und in eine große Schüssel umfüllen.



## 4 GEMÜSE ZUFÜGEN

**Karotte** schälen und mithilfe des Sparschälers weiter sehr feine Streifen abschälen. **Radieschen** und **Frühlingszwiebel** in feine Scheiben schneiden. Blätter der **Minze** abzupfen, fein hacken und alles zum **Blumenkohl-„Couscous“** in die große Schüssel geben.



## 5 „COUSCOUS“ VOLLENDEN

**Reis** und **Rucola** in die große Schüssel geben, unterheben und gut durchmischen. **Saft** der ½ [1] **Orange** in eine kleine Schüssel pressen. Danach den **Salat** mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und **Orangensaft** nach Belieben abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Blumenkohl-„Couscous“** auf tiefen Tellern anrichten, mit würzigen **Kichererbsen** und **Pistazien** bestreuen und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|   | 2P        | 4P      |
|---|-----------|---------|
| schwarzer Reis <sup>15)</sup>             | 100 g     | 200 g   |
| Kichererbsen                              | 1 Dose    | 2 Dosen |
| Garam-Masala-Pulver <sup>9) 10) 15)</sup> | 1 g       | 2 g     |
| Pistazienkerne <sup>15)</sup>             | 10 g      | 20 g    |
| Blumenkohl <sup>DE</sup>                  | 1 (klein) | 1       |
| Karotte <sup>NL</sup>                     | 1         | 2       |
| Radieschen                                | 100 g     | 200 g   |
| Frühlingszwiebel <sup>DE</sup>            | 1         | 2       |
| Minze                                     | 10 g      | 20 g    |
| Rucola                                    | 75 g      | 150 g   |
| Orange <sup>MA</sup>                      | ½ ☉       | 1       |

Salz\*, Öl\*, Butter\* <sup>7)</sup>, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g          | PORTION (ca. 700 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 352 kJ/84 kcal | 2447 kJ/584 kcal    |
| Fett                            | 3 g            | 14 g                |
| - davon ges. Fettsäuren         | 1 g            | 2 g                 |
| Kohlenhydrate                   | 12 g           | 79 g                |
| - davon Zucker                  | 3 g            | 16 g                |
| Eiweiß                          | 5 g            | 29 g                |
| Ballaststoffe                   | 3 g            | 21 g                |
| Salz                            | 1 g            | 2 g                 |

## ALLERGENE

<sup>7)</sup> Milch <sup>9)</sup> Sellerie <sup>10)</sup> Senf  
<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, MA: Marokko, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at