

Karotten-Hummus-Bowl mit Tricolor-Quinoa & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 775 kcal • Tag 5 kochen



Quinoa Tricolor



Hummus



Kichererbsen



Kalamata Oliven mit Stein



Karotte



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, ungewachst



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Sieb, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Hummus 3	70 g	70 g	140 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Kalamata Oliven mit Stein	75 g	75 g	150 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1

**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. 720 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	3243 kJ/775 kcal
Fett	5,36 g	38,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	5,25 g
Kohlenhydrate	11,39 g	82,38 g
– davon Zucker	2,25 g	16,25 g
Eiweiß	3,19 g	23,03 g
Salz	0,785 g	5,674 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 **10**) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Dampfgaren

Karotten nach Belieben schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** spülen, anschließend in den Gareinsatz umfüllen.

1.200 g **Wasser***, 1 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für den Hummus

Karotten aus dem Varoma, **Knoblauch**, die Hälfte der **Kichererbsen**, 20 g [30 g | 40 g] **Kichererbsenflüssigkeit**, **Hummus**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren.

Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und evtl. mehr **Zitronensaft** abschmecken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Währenddessen

Knoblauch abziehen.

Kirschtomaten halbieren.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Gurke nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Petersilie und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden.

Kichererbsen zum Abtropfen in den Gareinsatz geben, dabei Flüssigkeit auffangen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Quinoa** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



Kichererbsen & Tomaten anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Restliche **Kichererbsen** und die Hälfte „Hello Harissa“ darin 3 – 4 Min. braten. Herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Tomaten und restliches **Harissa** ohne weitere Fettzugabe in dieselbe Pfanne geben und ca. 2 – 3 Min. auf mittelgroßer Hitze anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für den Salat

Kräuter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Gurkenwürfel, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 1** vermischen.

Salat in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Nach der Quellzeit **Quinoa** mit restlichen **Kräutern** mischen und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Möhren-Hummus in die Mitte der Teller geben.

Quinoa, **Kichererbsen**, **Gurkensalat**, **Kirschtomaten** und **Kalamata-Oliven** rundherum verteilen.

Tipp: Achtung! Die Oliven haben ein Stein, achte beim Essen darauf oder entferne sie vor dem Servieren.

Guten Appetit!