

# Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 775 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Feldsalat



Granatapfel



rote Paprika



Kichererbsen



Babypinac



Gemüsebrühe



Petersilie



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Agavendicksaft



mittelscharfer Senf



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 25] Min. ⌚ 30 [30 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Feldsalat	100 g	100 g	150 g
Granatapfel <b>ES   TR   IN   IL</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	4 g	6 g	8 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 850 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	2,17 g	18,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,59 g
Kohlenhydrate	13,69 g	116,52 g
– davon Zucker	4,91 g	41,76 g
Eiweiß	3,12 g	26,54 g
Salz	0,384 g	3,265 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:** 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** IL: Israel ES: Spanien TR: Türkei IN: Indien NL: Niederlande BE: Belgien



## 1 Dressing zubereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Senf**, die Hälfte vom **Agavendicksaft**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Für den Perlencouscous

450 g [600 g | 750 g] **Wasser\***, die Hälfte der **Gemüsebrühe**, 5 g **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Min.** [6 Min. | 8 Min.]/**100 °C/ Stufe 1** erhitzen.

**Perlencouscous** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./98 °C/ Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit **Perlencouscous** durch den Gareinsatz abgießen.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser spülen und fortfahren.

**Paprika** entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**Granatapfel** halbieren, **Kerne** herauslösen und zum **Dressing** in die große Schüssel geben.

**Tipp:** Du kannst auch eine weitere Schüssel mit Wasser füllen und den Granatapfel beim Entkernen unter Wasser halten. So bleiben Du und die Küche sauber.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Paprika** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

**Gewürzmischung „Hello Baharat“** und **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mit anschwitzen.



## 5 Gemüse fertigstellen

Pfanneninhalt mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und restlichem **Agavendicksaft** ablöschen, restliche **Gemüsebrühe** zugeben und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

**Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen.

**Gemüse** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Couscous** mit einer Gabel auflockern und dabei zerkleinerte **Petersilie** unterheben.

**Feldsalat** zum **Dressing** geben und vermengen.

**Gemüse, Perlencouscous** und **Salat** in einer Bowl anrichten.

## 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>

