

Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous dazu Salat mit Granatapfel und Agaven-Senf-Dressing

Vegan Thermomix kocht • 773 kcal • Tag 3 kochen

32



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 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Granatapfel ES TR IT	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	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 9)	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	380 kJ/91 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fett	2,15 g	18,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,57 g
Kohlenhydrate	13,66 g	116,21 g
– davon Zucker	4,92 g	41,85 g
Eiweiß	3,15 g	26,81 g
Salz	0,394 g	3,357 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: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien TR: Türkei IT: Italien



1 Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, die Hälfte der **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zugeben und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Dünsten

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

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Paprikastreifen** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Gewürzmischung „Hello Baharat“** und **Tomatenmark** zugeben **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



3 Gemüse garen

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen, unter kaltem **Wasser** spülen.

200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Kichererbsen**, restliche **Gemüsebrühe**, die Hälfte vom **Agavendicksaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



4 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Senf**, die Hälfte vom **Agavendicksaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

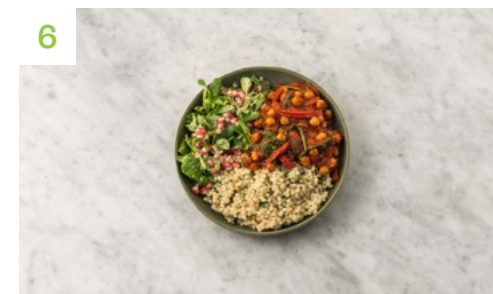
Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen und zum **Dressing** in die große Schüssel geben.

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**.



5 Gemüse fertigstellen

Babyspinat portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. **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>

