

Schawarma-Platte mit Couscous & Rotkohlsalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

32

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3181 kJ/760 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Gemüsebrühe



veganes Schawarma



Gewürzmischung „Hello Mezze“



rote Zwiebel



geraspelter Rotkohl



Knoblauchzehe



Petersilie



Tomate



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomatenmark



getrocknete Cranberries



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab und große 1 Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	2	2	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
getrocknete Cranberries	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*	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. 620 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3181 kJ/760 kcal
Fett	5,15 g	32,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,91 g
Kohlenhydrate	12,25 g	76,27 g
– davon Zucker	2,22 g	13,83 g
Eiweiß	5,79 g	36,02 g
Salz	0,506 g	3,148 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: 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien



Kleine Vorbereitung

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

Cranberries grob hacken.



Couscous quellen

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 250 ml [330 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, **Wasser salzen***, einmal aufkochen lassen.

Gemüsebrühpulver, **Cranberries** und **Couscous** hineinrühren. Mit einem Deckel abdecken, Herdplatte ausschalten und **Couscous** quellen lassen.



Für den Rotkohlsalat

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rotkohl und die Hälfte vom übrigen **Knoblauch** hinzufügen und 4 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Rotkohl in eine große Schüssel umfüllen und mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** abschmecken. **Rotkohl** beiseitestellen.



Dip zubereiten

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Restlichen **Knoblauch**, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** hinzufügen und 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und 2 – 3 weitere Min. anschwitzen.

Anschließend mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** pürieren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Schawarma braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Veganes Schawarma, **Zwiebelstreifen** und **Gewürzmischung „Hello Mezza“** hinzufügen und zusammen ca. 6 Min. goldbraun anbraten.

Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und gehackte **Petersilie** unterheben. (Etwas **Petersilie** zur Dekoration übrig lassen.)

Schawarma, **Couscous** und **Rotkohlsalat** nebeneinander auf flachen Tellern anrichten.

Tomatensoße dazu reichen und genießen.

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>

