

Schawarma-Platte mit Couscous & Rotkohlsalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 25] Min. ⌚ 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Essig*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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 Mezze“	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*, Zucker*, 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



Zerkleinern

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

Knoblauch abziehen, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für den Couscous

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

250 g [330 g | 500 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Salz*** zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben.

Brühe aus dem Mixtopf zum **Couscous** in die Schüssel geben und abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Rotkohlsalat

Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Rotkohl** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min. | 6 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Anschließend **Rotkohlsalat** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** abschmecken.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.



Soße zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen. Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl***, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Soße anschließend noch mal mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken und **10 Sek./Stufe 5** pürieren.

Währenddessen fortfahren.



Schawarma braten

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Veganes Schawarma**, **Zwiebelstreifen** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** hinzufügen und zusammen ca. 6 Min. goldbraun anbraten.

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



Anrichten

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

Etwas **Petersilie** zur Dekoration übrig lassen.

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

