

Ziegenkäse-Tabbouleh mit Granatapfel & Minz-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** Klimaheld 15 Minuten • 687 kcal • Tag 5 kochen



Granatapfel



Couscous



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Kirschtomaten



Minze



Petersilie



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Granatapfel ES TR IT	1	1	2
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 550 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	4,95 g	27,06 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	10,01 g
Kohlenhydrate	15,83 g	86,59 g
– davon Zucker	5,30 g	28,99 g
Eiweiß	3,64 g	19,93 g
Salz	0,358 g	1,956 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **TR:** Türkei **IT:** Italien

1



2



3



Für den Couscous

Einen kleinen Topf über mittelhoher Temperatur erhitzen.

Gehackte Knoblauch und **Zwiebel** hinzugeben und 1 Min. anschwitzen.

Couscous und die Hälfte [**drei Viertel** | **gesamtes**] **Tomatenmark** hinzugeben und für 1 weitere Min. anschwitzen **Topfinhalt** mit 250 ml [**375 ml** | **500 ml**] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Gemüsebrühe** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

Für das Dressing

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.

Senf, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivenöl***, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Wasser***, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel zu dem **Granatapfel** geben und zu einem **Dressing** vermengen.

Anrichten

Kirschtomaten halbieren.

Gurke längs vierteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Blätter der **Minze** und **Petersilie** grob hacken.

Gemüse, **Kräuter** und **Couscous** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Tabbouleh auf Teller verteilen und mit dem **Ziegenkäse-Crumble** toppen.

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>

