

PERLENCOUSCOUS MIT BAHARAT-AUBERGINE UND HIRTENKÄSE dazu Hummus und Minzdip



HELLO KICHERERBSEN

Kichererbsen spielen vor allen in den arabischen Ländern eine wichtige Rolle als nahrhaftes Grundnahrungsmittel, das obendrein vielseitig verwendbar ist.



Perlencouscous



Kichererbsen



Granatapfel



Aubergine



Joghurt



Minze



Petersilie



Hirtenkäse



Hummus



Gewürzmischung „Baharat“



Limette (gewachst)



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 PERLENCOUSCOUS KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 450 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, Wasser leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



4 KICHERERBSEN PÜRIEREN

Restliche **Kichererbsen**, mitgelieferten **Hummus**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 3 EL [4½ EL | 6 EL] zu der **Kichererbsenflüssigkeit** in das hohe Rührgefäß geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Dip** pürieren.



2 GEMÜSE ZUBEREITEN

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit in einem hohen Rührgefäß auffangen.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

Limette in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.



5 MINZDIP VERRÜHREN

Granatapfel mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und Kerne über einer großen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen.

Blätter der **Minze** und **Petersilie** abzupfen und **Kräuter getrennt voneinander** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Minze**, 1 Prise **Zucker***, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.



3 GEMÜSE BACKEN

Aubergine und die **Hälfte** der **Kichererbsen** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 1 Prise **Salz*** würzen und danach beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Am Ende der Garzeit **Ofengemüse** zum **Perlencouscous** geben, zusammen mit **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Couscous** auf Teller verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darauf zerbröseln. Mit **Granatapfel** toppen und mit **Limettenspalten**, **Minz-Dip** und **Kichererbsen-Dip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous 1)	225 g	225 g	300 g
Kichererbsen	1	1½ ☉	2
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Limette, gewachst BR MX	1	1	1
Gewürzmischung „Baharat“	2 g	4 g	4 g
Hummus	70 g	140 g	140 g
Granatapfel TR	1	1	1
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
heißes Wasser* für Schritt 1	450 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3.255 kJ/778 kcal
Fett	3,14g	22,14g
- davon ges. Fettsäuren	0,73g	5,12g
Kohlenhydrate	14,06g	99,13g
- davon Zucker	3,47g	24,46g
Eiweiß	5,32g	37,50g
Salz	0,370g	2,605g

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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko TR: Türkei

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at