



WÜRZIGER GRILLBRATCHÄS

mit Kichererbsen-Tabbouleh und Minzjoghurt



HELLO KICHERERBSEN

Kichererbsen werden vor allem in der Küche der "Levante" (franz. Levant = Sonnenaufgang) der Länder der östlichen Mittelmeerküste verwendet. Auch bei uns erfreuen sich wachsender Beliebtheit.



Kichererbsen



Kurkuma & Kumin



Couscous



Joghurt



Tomate



Minze



Zitrone



Grillbratchäs



Honig

20 Minuten

veggie

Veggie

Chermoula ist eine marokkanische Gewürzmischung aus Kurkuma und Kumin und wird traditionell zum Würzen von Fisch und Fleisch verwendet. Sie passt jedoch auch hervorragend zu vegetarischen Gerichten und ergänzt in einer abgewandelten Variante heute Dein Grillbratchäs. Unabhängig vom Wetter draussen, bringt Dich dieses Rezept garantiert ins warme, sonnige Nordafrika.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 grossen Topf** (mit **Deckel**) und eine **Gemüseraffel**.



1 TABOULEH ANFANGEN

Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Heisse **Gemüsebouillon*** vorbereiten. In einem grossen Topf **Öl*** erhitzen. **Kichererbsen** und **Kurkuma & Kumin** ca. 1 Min. darin anbraten. **Couscous** und **Gemüsebouillon** hinzufügen und zum Kochen bringen. **Tabbouleh** vom Herd nehmen und abgedeckt 10 – 12 Min. ziehen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. Blätter von der **Minze** abzupfen und grob hacken. **Zitrone** fein abraffeln, dann halbieren und **Saft** von einer Hälfte auspressen. **Grillbratçhäs** in [je] 6 **Stäbli** schneiden.



3 GRILLBRATÇHÄS ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und auf mittlerer Hitze **Grillbratçhässtäbli** ca. 3 Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten.



4 JOGHURTDIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der **Hälfte** der **Minze** und **Zitronenabrieb** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 GRILLBRATÇHÄS VERFEINERN

Honig über den **Grillbratçhäs** träufeln. **Tomatenwürfel** und restlichen **Zitronenabrieb** zum **Tabbouleh** geben und gut damit vermischen.



6 ANRICHTEN

Tabbouleh auf Teller verteilen, **Grillbratçhässtäbli** darauf anrichten und zusammen mit **Joghurtdip** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kichererbsen	1 x	400 g	2 x	400 g
Kurkuma & Kumin	2 x	2 g	4 x	2 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomate	2 x	85 g	4 x	85 g
Minze	1 x	12 g	1 x	20 g
Zitrone	1 x	50 g	1 x	50 g
Grillbratçhäs 7)	1 x	220 g	2 x	220 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Honig	½ x	28 g ☞	1 x	28 g
Gemüsebouillon*		300 ml		600 ml
Öl*		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* 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	100 g	PORTION
Brennwert	672 kJ/161 kcal	4050 kJ/971 kcal
Fett	7 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	15 g	90 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiss	8 g	51 g
Ballaststoffe	5 g	26 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



SPICY HALLOUMI CHEESE

with chickpea tabbouleh



HELLO CHICKPEAS

Chickpeas are often used in the cuisine of the "Levant" (levant in French = sunrise), the countries on the eastern coast of the Mediterranean. They're also growing in popularity here.



Chickpeas



Curcuma & cumin



Couscous



Yoghurt



Tomato



Mint



Lemon



Halloumi cheese



Honey

20 minutes

Level 2

Veggie

Chermoula is a Moroccan spice mix made from curcuma and cumin traditionally used to season fish and meat. However, it is also an excellent addition to vegetarian meals and will go well with your halloumi cheese today in a slightly different form. No matter what the weather is like outside, this recipe is guaranteed to transport you to warm, sunny North Africa.

Wash fruit, vegetables and herbs and pat the herbs dry. Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle.
You will also need: **1** small bowl, a sieve, **1** large frying pan, **1** large pot (with lid) and a vegetable grater.



1 START TABBOULEH

Rinse the **chickpeas** in a sieve.
Prepare hot **vegetable stock***.
Heat **oil*** in a large pot. Sauté the **chickpeas** and **curcuma & cumin** in it for approx. 1 min.
Add **couscous** and **vegetable stock** and bring to the boil.
Remove the **tabbouleh** from the stove, cover, and allow to stand for 10–12 min.



4 PREPARE YOGHURT DIP

Mix **yoghurt** with half of the **mint** and **lemon zest** in a small bowl. Season with **salt*** and **pepper***.



2 CHOP VEGETABLES

Halve the **tomatoes**, remove the stalk, and cut them into cubes.
Pluck the **mint leaves** and chop them roughly. Finely grate **lemon**, then halve it and juice one half. Cut **halloumi cheese** into 6 sticks [each].



5 REFINE HALLOUMI CHEESE

Drizzle **honey** over the **halloumi cheese**. Add **tomato cubes** and the rest of the **lemon zest** to the **tabbouleh** and mix well.



3 SAUTÉ HALLOUMI CHEESE

Heat **oil*** in a large frying pan and sauté the **halloumi cheese sticks** on all sides on medium heat for approx. 3 min. until golden brown.



6 ARRANGE

Apportion **tabbouleh** onto plates, add the **halloumi cheese sticks** and enjoy with the **yoghurt dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	400 g	2 x	400 g
Curcuma & cumin spice mix ¹⁵⁾	1 x	1 g	2 x	1 g
Couscous ¹⁾	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomato	1 x	150 g	1 x	300 g
Mint	2 x	85 g	4 x	85 g
Lemon	1 x	12 g	1 x	20 g
Halloumi cheese ⁷⁾	1 x	50 g	1 x	50 g
Yoghurt ⁷⁾	1 x	220 g	2 x	220 g
Honey	1 x	90 g	1 x	180 g
Vegetable stock*	½ x	28 g [Ⓞ]	1 x	28 g
Oil*		300 ml		600 ml
Salt*, pepper*		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salz*, Pfeffer*				According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.
[Ⓞ] Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	672 kJ/161 kcal	4050 kJ/971 kcal
Fat	7 g	43 g
– incl. saturated fats	4 g	24 g
Carbohydrate	15 g	90 g
– incl. sugar	4 g	22 g
Protein	8 g	51 g
Dietary fibre	5 g	26 g
Salt	1 g	7 g

ALLERGENS

¹⁾ Wheat ⁷⁾ Milk
¹⁵⁾ May contain traces of allergens



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



FOMAGE À GRILLER ÉPICÉ

accompagné de taboulé aux pois chiches



HELLO POIS CHICHES

Les pois chiches sont surtout utilisés dans les pays du Levant bordant la côte orientale de la mer Méditerranée. Ils sont également de plus en plus appréciés dans nos contrées.



Pois chiches



Curcuma et cumin



Couscous



Yogourt



Tomate



Menthe



Citron



Fromage à griller



Honig

20 Minutes

Niveau 2

Veggie

Le chermoula est un mélange d'épices marocain contenant du curcuma et du cumin traditionnellement utilisé pour le poisson et la viande. Il s'accorde cependant aussi très bien avec les plats végétariens et accompagne aujourd'hui une nouvelle variante avec du fromage à griller. Indépendamment du temps, cette recette vous fera assurément voyager dans le Maghreb chaud et ensoleillé.

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer les fines herbes avec de l'**essuie-tout**. Chauffer **300 ml** [600 ml] d'**eau** dans la **bouilloire**. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petit saladier**, une **passoire**, **1 grande poêle**, **1 grande casserole (avec couvercle)** et **une râpe à légumes**.



1 COMMENCER PAR LE TABOULÉ

Rincer les **pois chiches** dans une passoire. Préparer du **bouillon de légumes*** chaud. Faire chauffer l'**huile*** dans une grande casserole. Y faire revenir les **pois chiches** avec le **curcuma** et le **cumin** env. 1 min. Ajouter le **couscous** et le **bouillon de légumes***, porter à ébullition. Retirer ensuite le **taboulé** du feu, le couvrir et le laisser gonfler 10 à 12 min.



2 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés. Arracher les feuilles de **menthe** et les hacher grossièrement.

Râper finement le **citron** puis le couper en deux et presser le jus d'une moitié. Couper chaque **fromage à griller** en 6 bâtonnets.



3 FAIRE GRILLER LE FROMAGE À GRILLER

Chauffer l'**huile*** dans une grande poêle et faire dorer le **fromage** à feu moyen env. 3 min. de chaque côté.



4 PRÉPARER LA SAUCE AU YOGOURT

Mélanger dans un petit saladier le **yogourt** à la moitié de la **menthe** et du zeste de **citron**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 ASSAISONNER LE FROMAGE À GRILLER

Verser le **miel** sur le **fromage** à griller. Ajouter les dés de **tomates** et le reste de zeste de **citron** au **taboulé** et bien mélanger.



6 DRESSER

Servir le **taboulé** dans les assiettes, ajouter le **fromage** grillé et savourer avec la sauce au **yogourt**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pois chiches	1 x	400 g	2 x	400 g
Curcuma et cumin chermoula 15)	2 x	2 g	4 x	2 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomate	2 x	85 g	4 x	85 g
Menthe	1 x	12 g	1 x	20 g
Citron	1 x	50 g	1 x	50 g
Fromage à griller 7)	1 x	220 g	2 x	220 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Miel	½ x	28 g	1 x	28 g
Bouillon de légumes*		300 ml		600 ml
Huile*		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	672 kJ/161 kcal	4050 kJ/971 kcal
Graisse	7 g	43 g
- dont acides gras saturés	4 g	24 g
Glucides	15 g	90 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	8 g	51 g
Fibres	5 g	26 g
Sel	1 g	7 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

15) peut contenir des traces d'allergènes

BON APPÉTIT!



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch