



# Fruchtige Lammwurst-Bratpfanne nach libanesischer Art mit Kreuzkümmel-Süßkartoffeln und Bulgur



## HELLO GRANATAPFEL!

Die im Granatapfel enthaltenen Farbstoffe werden im Orient auch zum Färben von Teppichen und Wolle verwendet.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Süßkartoffel



Petersilie



Aprikosenwürfel



Kreuzkümmel



Bulgur



Merguez Lammwürste



Tomatenmark



Gewürzmischung



Joghurt



Granatapfel

35 Minuten

Stufe 2

Dieses libanesisch angehauchte Gericht ist ein wahres Farb- und Geschmackspektakel! Exotische Gewürze kombiniert mit der Süsse der Aprikosen und dem Sauren des Granatapfels machen diese Mahlzeit zu einem wahren Highlight. En Guete!



**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** ein wenig trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **300 ml [600 ml] Gemüsebouillon** zubereiten. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **Sparschäler**, ein **Backblech**, **Backpapier**, einen **kleinen Topf** und eine **grosse Bratpfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und grob hacken. **Knoblauch** fein hacken. **Süsskartoffel** schälen und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Blätter von der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. Stiele der **Petersilie** fein hacken.



## 2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

**Süsskartoffelstifte** auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen und mit **gemahlenem Kreuzkümmel**, **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. 2 EL [4 EL] **Öl** darübergerben und gut vermengen. Auf der mittleren Schiene im **Backofen** 25 Min. backen, nach der Hälfte der **Backzeit** einmal wenden.



## 3 BULGUR GAREN

200 ml [400 ml] **Gemüsebouillon** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. **Bulgur** einrühren. Topfdeckel aufsetzen und ca. 20 Min. oder bis der **Bulgur** die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat ziehen lassen.



## 4 WURST ANBRATEN

In einer grossen **Bratpfanne** 1 EL [2 EL] **Öl** stark erhitzen. Brät aus den **Merguez Lammwürsten** herauspressen, in die **Bratpfanne** geben und 5–6 Min. anbraten. Gehackte **Zwiebel** hinzufügen und ca. 5 Min. weiter anbraten. Gepresster **Knoblauch**, gehackte **Petersilienstiele**, **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** hinzufügen und ca. 1 Min. weiterköcheln lassen.



## 5 WURSTPFANNE FERTIGSTELLEN

100 ml [200 ml] **Gemüsebouillon** zur **Wurstpfanne** hinzufügen. **Aprikosenwürfel** hinzufügen und 5–7 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Sauce** eine etwas dickere Konsistenz hat. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Währenddessen **Granatapfel** halbieren, Kerne mithilfe eines Holzlöffels über einer kleinen Schüssel herausklopfen.



## 6 ANRICHTEN

**Bulgur** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern, dann auf tiefe Teller verteilen, **Merguez-Wurst-Pfanne** dazu anrichten. **Süsskartoffelstifte** darüber verteilen. Mit **Joghurt** beträufeln und mit **Granatapfelkernen** und gehackter **Petersilie** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel / Knoblauchzehe ☉	1/2	1
Süsskartoffel	200 g	400 g
Petersilie ☉	5 g	10 g
Aprikosenwürfel, getrocknet 12)	40 g	80 g
Kreuzkümmel, gemahlen	4 g	8 g
Bulgur 1)	150 g	300 g
Merguez, Lammwürste 15)	250 g	500 g
Tomatenmark ☉	35 g	70 g
Shawarma-Gewürzmischung	4 g	8 g
Joghurt 7)	90 g	180 g
Granatapfel ☉	1/2	1

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	456 kJ/109 kcal	2276 kJ/544 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	14 g	71 g
– davon Zucker	6 g	31 g
Eiweiss	8 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	<1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Gluten 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite  
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).

   #HelloFreshCH

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

## En Guete!





# Fruity Lebanese-style lamb sausage stir-fry

with cumin sweet potatoes and bulgur



## HELLO POMEGRANATE!

The colourings in pomegranates are used in the Orient to dye carpets and wools.



Onion



Garlic cloves



Sweet potatoes



Parsley



Diced apricot



Cumin



Bulgur



Lamb sausages



Tomato purée



Spice mix



Yoghurt



Pomegranate

35 minutes

Level 2

This dish with a Lebanese touch is a real colour and taste sensation! Exotic spices combined with the sweetness of the apricots and the acidity of the pomegranate make this meal a real highlight. Bon appetit!



Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry a little. Dab the meat dry with kitchen roll. Prepare **300 ml [600 ml]** of vegetable stock. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a potato peeler, a baking tray, baking paper, a small pot and a **large** frying pan.



## 1 PREPARE VEGETABLES

Peel **onion** and **garlic**. **Halve onion** and chop it coarsely. **Finely chop garlic**. **Peel sweet potatoes** and cut them into sticks approx. 5 cm long. Pluck the **parsley** leaves and chop them coarsely. Finely chop stems of the **parsley**.



## 2 BAKE SWEET POTATOES

**Spread sweet potato sticks** on a baking tray lined with baking paper and sprinkle with **ground cumin**, **salt** and **pepper**. Drizzle with 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil** and mix together well. Bake in the oven on the middle shelf for 25 min., turning once after half of the baking time.



## 3 COOK BULGUR

Bring 200 ml [400 ml] **vegetable stock** to the boil in a small pot. **Stir in bulgur**, **cover pot**, and **leave to infuse for approx. 20 min.** or until the **bulgur** has absorbed all of the liquid.



## 4 SAUTÉ SAUSAGE

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** on high heat. Squeeze meat from the **Merguez sausages**, add to the frying pan and sauté for 5-6 min. Add chopped **onion** and sauté for a further 5 min. Add pressed **garlic**, chopped **parsley stems**, **tomato purée** and **spice mix** and simmer for around 1 min. more.



## 5 FINISH SAUSAGE STIR-FRY

**ADD** 100 ml [200 ml] **vegetable stock** to the **sausage stir-fry**. **Add diced apricot** and simmer lightly for 5-7 min. until the **sauce** has a somewhat thicker consistency. Season with **salt** and **pepper**. In the meantime, halve **pomegranate** and use a wooden spoon to knock out the seeds over a small bowl.



## 6 ARRANGE

**Fluff up the bulgur** with a fork after the swelling time, apportion it onto deep plates, then add the **lamb sausage stir-fry**. **Divide sweet potato sticks** on top. Drizzle with **yoghurt** and sprinkle with **pomegranate seeds** and chopped **parsley** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Onions / cloves of garlic ☉	1/2	1
Sweet potatoes	200 g	400 g
Parsley ☉	5 g	10 g
Diced apricot, dried 12)	40 g	80 g
Cumin, ground	4 g	8 g
Bulgur 1)	150 g	300 g
Merguez Lamb sausages 15)	250 g	500 g
Tomato purée ☉	35 g	70 g
Shawarma spice mix	4 g	8 g
Yoghurt 7)	90 g	180 g
Pomegranate ☉	1/2	1

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Oil, salt, pepper, vegetable stock  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	456 kJ/109 kcal	2276 kJ/544 kcal
Fat	2 g	12 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	14 g	71 g
- incl. sugar	6 g	31 g
Protein	8 g	39 g
Dietary fibre	3 g	15 g
Salt	<1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Gluten 7) Milk 12) Sulphur dioxide and sulphites  
15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

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

Bon appetit!





# Saucisse Merguez fruité de style libanais

accompagné de patates douces au cumin et boulgour



## HELLO GRENADES !

Les colorants contenus dans les grenades sont utilisés en Orient pour teindre les tapis et la laine.



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Persil



Dés d'abricots séchés



Cumin



Boulogour



Saucisses Merguez



Concentré de tomate



Mélange d'épices



Yogourt



Grenade

35 minutes

Niveau 2

Ce plat aux teintes libanaises est un véritable spectacle de couleurs et de saveurs ! Les épices exotiques combinés aux abricots sucrés et à la grenade acidulée rendent ce repas inoubliable. Bon appétit !



Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **300 ml [600 ml]** de bouillon de légumes. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également un économe, une plaque de four, du papier de cuisson, une petite casserole et une **grande** poêle



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher l'oignon et l'ail. Peler l'oignon et le hacher grossièrement. **Hacher finement l'ail.** Éplucher la patate douce et la couper en bâtonnets d'env. 5 cm de long. Arracher les feuilles de **persil** et les hacher grossièrement. Hacher finement les tiges du **persil**.



## 2 CUIRE LA PATATE DOUCE

Répartir les bâtonnets de patate douce sur une plaque recouverte de papier de cuisson et saupoudrer de **cumin en poudre, de sel** et de **poivre**. Recouvrir d'2 cs [4 cs] **d'huile** et bien mélanger. Enfourner à mi-hauteur 25 min. et retourner à la moitié du temps de cuisson.



## 3 FAIRE CUIRE LE BOULGOUR

Porter à ébullition 200 ml [400 ml] de bouillon de légumes dans une petite casserole. **Mélanger le boulgour.** Placer le couvercle et laisser gonfler env. 20 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** ait absorbé toute l'eau.



## 4 FAIRE GRILLER LA SAUCISSE

Dans une grande poêle chauffer 1 cs [2 cs] **d'huile** à feu vif. Sortir la farce de la saucisse Merguez, la mettre dans la poêle et faire revenir 5-6 min. Ajouter l'oignon **haché** et continuer à faire dorer env. 5 min. Ajouter l'ail **pressé**, les tiges de persil **hachées**, le concentré de tomate et le mélangeur d'épices et laisser mijoter encore env. 1 min.



## 5 TERMINER LA POÊLÉE DE SAUCISSE

Ajouter 100 ml [200 ml] de bouillon de légumes dans la poêle de sauce. Ajouter les dés d'abricot laisser mijoter légèrement 5-7 min. jusqu'à ce que la sauce s'épaississe un peu. Assaisonner avec du sel et du poivre. Pendant ce temps, couper la grenade en deux, la tenir au-dessus d'un petit saladier et en sortir les graines à l'aide d'une cuillère en bois.



## 6 DRESSER

Après l'avoir laissé gonfler, aérer le boulgour à la fourchette, puis le répartir sur des assiettes à soupe et dresser la poêlée de sauce d'agneau. Répartir les bâtonnets de patate douce. Arroser de yogourt et parsemer des graines de grenade et du persil haché puis déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P	4P
Oignon, gousse d'ail	1	1
Patate douce	200 g	400 g
Persil	5 g	10 g
Dés d'abricots, séchés	40 g	80 g
Cumin moulu	4 g	8 g
Boulgour	150 g	300 g
Saucisses Merguez	250 g	500 g
Concentré de tomate	35 g	70 g
Mélange d'épices Shawarma	4 g	8 g
Yogourt	90 g	180 g
Grenade	1/2	1

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile, sel, poivre, bouillon de légumes  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	456 kJ/109 kcal	2276 kJ/544 kcal
Graisse	2 g	12 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	14 g	71 g
- dont sucre	6 g	31 g
Protéines	8 g	39 g
Fibres	3 g	15 g
Sel	< 1 g	3 g

### ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 12) dioxyde de soufre et sulfites  
15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



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

## Bon appétit !