

Kichererbsen-Baharat-Bowl mit Perlencouscous

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 3241 kJ/775 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Feldsalat



Granatapfel



rote Paprika



Kichererbsen



Babypinac



Gemüsebrühe



Petersilie



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Baharat“



Agavendicksaft



mittelscharfer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Feldsalat	100 g	100 g	150 g
Granatapfel ES TR IN IL	1	1	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Kichererbsen	1	1	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	4 g	6 g	8 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 850 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	2,17 g	18,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,59 g
Kohlenhydrate	13,69 g	116,52 g
– davon Zucker	4,91 g	41,76 g
Eiweiß	3,12 g	26,54 g
Salz	0,384 g	3,265 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

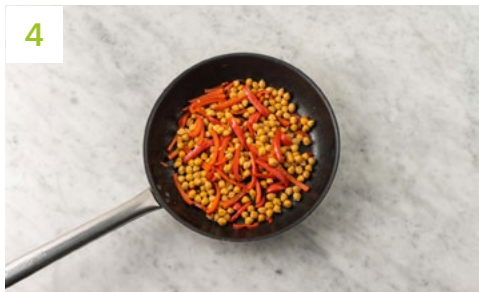
Ursprungsländer: IL: Israel ES: Spanien TR: Türkei IN: India NL: Niederlande BE: Belgien



Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, die Hälfte der **Gemüsebrühe** zugeben und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



Gemüse anbraten

In einem hohen Rührgefäß aus dem restlichen **Gemüsebrühpulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Kichererbsen und **Paprika** darin für 3 – 4 Min. anbraten.



Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb aus abgießen und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Kerngehäuse der **Paprika** entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

Tipp: Du kannst auch eine weitere Schüssel mit **Wasser** füllen und den **Granatapfel** beim Entkernen unter **Wasser** halten. So bleiben Du und die Küche sauber.



Gemüse fertigstellen

Gewürzmischung „Hello Baharat“ und **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Pfanninhalt mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** und restlichem **Agavendicksaft** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Spinat unterheben und zusammen fallen lassen.

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Senf**, die Hälfte vom **Agavendicksaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

Das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel auflockern und die gehackte **Petersilie** unterheben.

Feldsalat und **Granatapfelkerne** zu dem **Dressing** geben und vermengen.

Gemüse, **Perlencouscous** und **Salat** in einer Bowl anrichten und genießen.

Guten Appetit!