



Marokkanische Fleischkügelchen-Pfanne

mit Kirchererbsen und Peperoni



HELLO MINZE!

Die Minze im Joghurt ist sehr fein. Wenn etwas übrig bleibt, dann kannst Du sie gerne für Deinen Tee oder Cocktail verwenden. Abhängig von Deiner jeweiligen Tagesform.



HelloFresh Beef-Gehacktes



Schalotte



rote Peperoni



Kichererbsen



Ras el-Hanout



Cherry-Tomaten



Aprikosenwürfel



Minze



Joghurt



Baby-Spinat



Couscous



Mandelblättchen

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Zeit sparen

Die Küche Marokkos vereint Einflüsse der Berber, der Mauren und der Araber zu einem köstlichen Potpourri aus Aromen und Gewürzen. Darum reist Du heute mit uns geschmacklich nach Marokko und genießt ein würziges Gericht mit Kichererbsen und Couscous. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **350 ml [700 ml] Wasser** im **Wasserkocher** aufkochen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **grosse Bratpfanne** und eine **kleine Schüssel**.



1 ZUTATEN VORBEREITEN

Schalotte abziehen, halbieren und grob hacken. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen und mit fließendem **Wasser** abspülen. **HelloFresh Beef-Gehacktes** mit nassen Händen zu kleinen **Fleischkügli** formen.



2 ALLES ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Fleischkügli**, gehackte **Schalotte**, **Peperonistücke** und **Ras el-Hanout** dazugeben und ca. 5 Min. anbraten.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einem kleinen Topf **Bouillon** in 250 ml [500 ml] heissem **Wasser** auflösen, dann **Couscous** einrühren, den Topfdeckel aufsetzen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 FLEISCHKÜGELI-PFANNE FERTIG GAREN

Fleischkügli-Pfanne mit **Cherry-Tomaten** und 100 ml [200 ml] heissem **Wasser** ablöschen, **Aprikosenwürfel** und **Kichererbsen** hinzufügen und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Etwa 2 Min. vor Ende der Kochzeit **Baby-Spinat** portionsweise hinzufügen und ein wenig zusammenfallen lassen.



5 MINZ-JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter der **Minze** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** vermischen, evtl. mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schüsseln verteilen. **Fleischkügli-Pfanne** darüber verteilen, mit **Mandelplättchen** bestreuen und zusammen mit **Minz-Joghurt** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
HelloFresh				
Beef-Gehacktes ¹⁵⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Schalotte [⊕]	½ x	50 g	1 x	50 g
rote Peperoni	1 x	160 g	2 x	160 g
Baby-Spinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Cherry-Tomaten (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Kichererbsen (Dose)	1 x	400 g	2 x	400 g
Ras el-Hanout ¹⁵⁾	1 x	2 g	2 x	2 g
Aprikosenwürfel ¹²⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Mandelblättchen	1 x	20 g	1 x	40 g
Couscous ¹⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Joghurt	1 x	90 g	1 x	180 g
Minze [⊕]	1 x	5 g	1 x	10 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Salz, Pfeffer, Bouillon

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	560 kJ/133 kcal	3918 kJ/933 kcal
Fett	6 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	90 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	9 g	61 g
Ballaststoffe	6 g	40 g
Salz	< 1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 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

Guten Appetit!



Moroccan meatball stir-fry

with chickpeas and peppers



HELLO MINT!

The mint in the yoghurt is chopped very finely. If there's any left over, you can use it in tea or a cocktail, depending on the mood you're in.



HelloFresh chopped beef



Shallot



Red peppers



Chickpeas



Ras el hanout



Cherry tomatoes



Diced apricot



Mint



Yoghurt



Baby spinach



Couscous



Flaked almonds

25 minutes

A new discovery

Save time

Level 2

Cook on days 1-3

Moroccan cuisine unites influences of the Berbers, the Moors and the Arabs to create a delicious potpourri of aromas and spices. So today we're taking you on a culinary trip to Morocco, where you'll enjoy a spicy dish with chickpeas and couscous. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **350 ml [700 ml] water** in the kettle. You will also need: a sieve, a small pot (with lid), a **large** frying pan and a small bowl.



1 PREPARE INGREDIENTS

Peel, halve and roughly chop the **shallots**. **CUT red PEPPER** in half, remove core and cut into approx. 2 cm pieces. **Drain** chickpeas in a sieve and rinse with cold water. **Wet your hands and shape HelloFresh chopped beef** into small **meatballs**.



2 SAUTÉ EVERYTHING

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan on medium heat. Add the **meatballs**, chopped **shallots**, **pepper pieces** and **ras el hanout** and sauté for approx. 5 min.



3 MEANWHILE

In a small pot, dissolve the **stock** in 250 ml [500 ml] hot **water**, then stir in the **couscous**, put the lid on and leave to infuse for approx. 10 minutes.



4 COOK MEATBALL STIR-FRY

Deglaze **meatball stir-fry** with **cherry tomatoes** and 100 ml [200 ml] hot **water**, add the **diced apricot** and chickpeas and simmer for approx. 5 min. Add the baby spinach approx. 2 min. before the end of the cooking time and let it break down a little.



5 PREPARE MINT YOGHURT

Pluck the mint leaves and chop roughly. Mix the yoghurt with the chopped mint in a small bowl and season with salt and pepper to taste.



6 ARRANGE

Fluff the **couscous** with a fork and apportion onto plates. Add the **meatball stir-fry**, sprinkle with **flaked almonds** and enjoy with the mint yoghurt.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
HelloFresh chopped beef ¹⁵⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Shallot [⊕]	½ x	50 g	1 x	50 g
Red peppers	1 x	160 g	2 x	160 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Cherry tomatoes (tin)	1 x	400 g	2 x	400 g
Chickpeas (tin)	1 x	400 g	2 x	400 g
Ras el hanout ¹⁵⁾	1 x	2 g	2 x	2 g
Diced apricot ¹²⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Flaked almonds	1 x	20 g	1 x	40 g
Couscous ¹⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Yoghurt	1 x	90 g	1 x	180 g
Mint [⊕]	1 x	5 g	1 x	10 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, salt, pepper, 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	560 kJ/133 kcal	3918 kJ/933 kcal
Fat	6 g	40 g
- incl. saturated fats	2 g	15 g
Carbohydrate	13 g	90 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	9 g	61 g
Dietary fibre	6 g	40 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

1) Wheat 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!



Poêlée marocaine aux boulettes de viande, pois chiches et poivron rouge



HELLO MENTHE !

La menthe est délicieuse dans un yogourt. Lorsqu'il vous en reste, vous pouvez l'utiliser dans votre thé ou un cocktail. En fonction de la forme du moment.



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Échalote



Poivron rouge



Pois chiches



Ras el-Hanout



Tomates cerises



Abricots séchés



Menthe



Yogourt



Pousses d'épinard



Couscous



Amandes effilées

25 minutes

Niveau 2

Redécouverte

À utiliser dans le
1 à 3 jours

Gain de temps

La cuisine marocaine est influencée à la fois par les berbères, les maures et les arabes pour former un mélange délicieux d'arômes et d'épices. Vous allez donc voyager aujourd'hui avec nous au Maroc et déguster un plat épicé à base de pois chiches et de couscous. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Faire bouillir **350 ml [700 ml] d'eau** dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une petite casserole (avec couvercle), une **grande** poêle et un petit plat creux.



1 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS
Peler les échalotes, couper en deux et hacher grossièrement. **Couper le poivron rouge** en deux, enlever les graines et le détailler en morceaux d'env. 2 cm. Égoutter les pois chiches dans une passoire et rincer à l'eau froide. **Former des petites boulettes de viande** à la main (préalablement mouillées) avec la **viande hachée** HelloFresh.



2 FAIRE REVENIR LE TOUT
 Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** dans une grande poêle à feu moyen. Verser les **morceaux de viande, l'échalote hachée, les morceaux de poivron** et le **Ras el-Hanout**. Cuire env. 5 min.



3 PENDANT CE TEMPS
 Verser dans une petite casserole le **bouillon** dans 250 ml [500 ml] d'**eau** chaude, remuer ensuite le **couscous**, placer le couvercle et laisser infuser env. 10 min.



4 CUIRE LA POÊLÉE DE BOULETTES DE VIANDE
 Déglacer la **poêlée de boulettes** avec les **tomates cerises** et 100 ml [200 ml] d'**eau** chaude, ajouter les **abricots séchés** et les pois chiches et laisser mijoter encore env. 5 min. Env. 2 min avant la fin du temps de cuisson, ajouter les pousses d'épinard par portions et laisser s'incorporer un peu.



5 PRÉPARER LA SAUCE YOGOURT-MENTHE
 Arracher les feuilles de menthe et les hacher grossièrement. Mélanger dans un petit récipient le yogourt avec la menthe hachée, éventuellement saler et poivrer.



6 DRESSER
 Aérer le **couscous** avec une fourchette et le disposer dans les plats creux. Disposer dessus la **poêlée de boulettes**, saupoudrer d'amandes **effilées** et déguster avec le yogourt à la menthe.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Échalote ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Poivron rouge	1 x	160 g	2 x	160 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomates cerises en boîte	1 x	400 g	2 x	400 g
Pois chiches (boîte)	1 x	400 g	2 x	400 g
Ras el-Hanout 15)	1 x	2 g	2 x	2 g
Abricots séchés 12)	1 x	20 g	1 x	40 g
Amandes effilées	1 x	20 g	1 x	40 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Yogourt	1 x	90 g	1 x	180 g
Menthe ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g

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

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile, sel, poivre, bouillon

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	560 kJ/133 kcal	3918 kJ/933 kcal
Graisse	6 g	40 g
- dont acides gras saturés	2 g	15 g
Glucides	13 g	90 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	9 g	61 g
Fibres	6 g	40 g
Sel	<1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) blé 12) anhydride sulfureux et sulfite 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).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

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

Bon appétit!