

Veganes Schawarma mit Couscous & Rotkohlsalat

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 855 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



veganisches Schawarma aus Kempththal



Gewürzmischung „Hello Mezze“



rote Zwiebel



geraspelter Rotkohl



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomatenmark



Cranberries, getrocknet



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer und grosse 1 Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous 13 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
veganes Schawarma aus Kempththal	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
geraspelter Rotkohl	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Cranberries, getrocknet	1 x 20 g	1 x 40 g

**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. 650 g)
Brennwert	549 kJ/ 131 kcal	3653 kJ/ 873 kcal
Fett	6.4 g	42.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.5 g
Kohlenhydrate	12.4 g	82.4 g
– davon Zucker	3.5 g	23 g
Eiweiss	5.4 g	36.2 g
Salz	0.37 g	2.44 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: **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

Cranberries grob hacken.



Couscous quellen

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen. Topfinhalt mit 250 ml [500 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Cranberries** und **Couscous** hineinrühren.

Mit einem Deckel abdecken, Herdplatte ausschalten und **Couscous** quellen lassen.



Für den Rotkohlsalat

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rotkohl und die Hälfte vom übrigen **Knoblauch** hinzufügen und 4 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Rotkohl in eine grosse Schüssel umfüllen und mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und 1 EL [2 EL] **Essig*** abschmecken. **Rotkohl** beiseite stellen.



Dip zubereiten

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. Restlichen **Knoblauch**, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** hinzufügen und 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenmark und 2 EL [4 EL] **Wasser*** dazugeben und 2 – 3 weitere Min. anschwitzen.

Anschliessend mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Schawarma braten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Veganes Schawarma, **Zwiebelstreifen** und **„Hello Mezze“** darin ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Anschliessend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und gehackte **Petersilie** unterheben. (Etwas **Petersilie** zur Dekoration übrig lassen.)

Schawarma, **Couscous** und **Rotkohlsalat** nebeneinander auf flachen Tellern anrichten.

Tomatensauce dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Vegan shawarma with couscous and red cabbage salad

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 855 kcal • Cook on day 5



Couscous



Vegan shawarma from Kempththal



“Hello Mezze” spice mix



Red onion



Shredded red cabbage



Garlic clove



Flat leaf parsley



Tomatoes



“Hello Paprika” spice mix



Tomato purée



Dried cranberries



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, olive oil*, water*, salt*, pepper*, white wine vinegar*, oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 hand blender and large 1 bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous 13 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Vegan shawarma from Kempththal	1 x	220 g	2 x	220 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Shredded red cabbage	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Dried cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	549 kJ/131 kcal	3653 kJ/873 kcal
Fat	6.4 g	42.6 g
– of which saturated fats	0.7 g	4.5 g
Carbohydrate	12.4 g	82.4 g
– of which sugar	3.5 g	23 g
Protein	5.4 g	36.2 g
Salt	0.37 g	2.44 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 13 Cereals containing gluten **15**) Wheat

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



Get prepped

Halve, peel and thinly slice the onion.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Pluck and finely chop the parsley leaves.

Halve the tomatoes, remove the stalk, and cut them into cubes.

Coarsely chop the cranberries.



Soak the couscous

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot. Gently sauté half of the garlic for 1 min. Deglaze the pot with 250 ml [500 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the cranberries and couscous.

Cover with a lid, turn off the stove and let the couscous swell.



For the red cabbage salad

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the red cabbage and half of the remaining garlic and sauté for 4–6 min., stirring occasionally.

Transfer the red cabbage to a large bowl and season with salt*, pepper*, sugar*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*. Set the red cabbage aside.



Make the dip

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot on medium heat. Lightly sauté the remaining garlic, chopped tomatoes and paprika spice mix for 4–5 min.

Add the tomato paste and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and gently sauté for another 2–3 min.

Then purée to a fine sauce using a hand blender and season with salt*, pepper* and sugar*.



Fry the shawarma

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Fry the vegan shawarma, onion strips and "Hello Mezze" for about 6 min. until golden brown. Then season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff the couscous with a fork and fold in the chopped parsley. (Leave some parsley for decoration.)

Serve the shawarma, couscous and red cabbage salad side by side on shallow plates.

Serve with the tomato sauce and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Chawarma végétalien avec couscous et salade de chou rouge

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 855 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Couscous



Chawarma végétalien de Kempththal



Mélange d'épices « Hello Mezze »



Oignon rouge



Chou rouge râpé



Gousse d'ail



Persil, plat



Tomates



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Concentré de tomates



Canneberges, séchées



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur plongeant et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous 13 15	1 x 150 g	1 x 300 g
Chawarma végétalien de Kempththal	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chou rouge râpé	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Airelles séchées	1 x 20 g	1 x 40 g

**Tenir 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

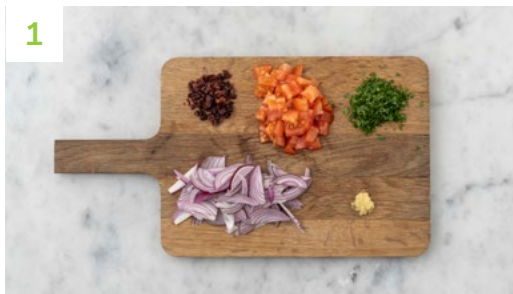
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	549 kJ/ 131 kcal	3653 kJ/ 873 kcal
Lipides	6,4 g	42,6 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	4,5 g
Glucides	12,4 g	82,4 g
- dont sucre	3,5 g	23 g
Protéines	5,4 g	36,2 g
Sel	0,37 g	2,44 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 13 céréales contenant du gluten **15** blé

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



Petite préparation

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail et le hacher finement.

Arracher des feuilles de persil et les hacher finement.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés.

Hacher grossièrement les canneberges.



Faire gonfler le couscous

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir la moitié de l'ail pendant 1 min sans coloration. Déglacer le contenu de la casserole avec 250 ml [500 ml] d'eau chaude*, saler* l'eau et porter à ébullition.

Y ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, les canneberges et le couscous.

Couvrir avec un couvercle, éteindre la plaque de cuisson et laisser le couscous absorber l'eau.



Pour la salade de chou rouge

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter le chou rouge et la moitié du reste de l'ail, puis faire revenir 4 à 6 min en remuant occasionnellement.

Verser le chou rouge dans un saladier et assaisonner avec du sel*, du poivre*, du sucre* et 1 cs [2 cs] de vinaigre*. Réserver le chou rouge.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y ajouter le reste de l'ail, les dés de tomate, le mélange d'épices « Hello Paprika » et faire blondir pendant 4 à 5 min.

Ajouter le concentré de tomates et 2 cs [4 cs] d'eau* et faire suer pendant 2 à 3 min supplémentaires.

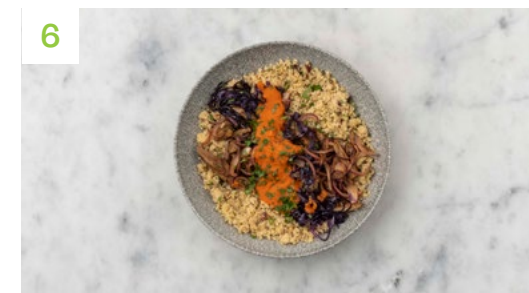
Puis, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixer pour obtenir une sauce fine et assaisonner avec du sel*, du poivre et du sucre*.



Faites cuire le chawarma

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire dorer le chawarma végétalien, les lamelles d'oignon et le mélange « Hello Mezzé » pendant env. 6 min. Ensuite, saler* et poivrer*.



Dresser

Aérer un peu le couscous avec une fourchette et ajouter le persil haché. (Réserver un peu de persil pour la décoration.) Dresser le chawarma, le couscous et la salade de chou rouge côte à côte sur des assiettes plates.

Servir avec la sauce tomate et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

