

# Ziegenkäse-Tabbouleh mit Granatapfel und Minz-Dressing

Vegetarisch **Zeit Sparen** Klimaheld 15 – 25 Minuten • 712 kcal • Tag 5 kochen

13



Couscous



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Granatapfel



mittelscharfer Senf



Gurke



rote Cherry-Tomaten



Ziegenfrischkäsetaler



Petersilie, glatt

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Honig\*, Wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Couscous <b>15)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomatenmark	1 x	35 g	2 x	35 g
Granatapfel	1 x	200 g	2 x	200 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Petersilie, glatt	1 x	20 g	2 x	20 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. 560 g)
Brennwert	528 kJ/ 126 kcal	2979 kJ/ 712 kcal
Fett	5.6 g	31.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.3 g	13.1 g
Kohlenhydrate	14.8 g	83.4 g
– davon Zucker	7.6 g	42.9 g
Eiweiss	4.1 g	23.1 g
Salz	0.27 g	1.55 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:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf 15) Weizen

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

1



2



3



## Für den Couscous

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf gehackten **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** über mittelhoher Temperatur 1 Min. anschwitzen.

**Couscous** und **Tomatenmark** zufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 250 ml [500 ml] **Wasser\*** auffüllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** einrühren, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

## Für das Dressing

**Granatapfel** auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer grossen Schüssel herausklopfen.

**Senf**, 2 EL [EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die grosse Schüssel zu dem **Granatapfel** geben und zu einem **Dressing** vermengen.

## Anrichten

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Gurke** längs vierteln und in 0.5 cm Würfel schneiden.

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Gemüse**, **Kräuter** und **Couscous** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Tabbouleh** auf Teller verteilen und mit dem **Ziegenkäse-Crumble** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Goat cheese tabbouleh with pomegranate and mint dressing

Vegetarian Save time Eco-friendly 15–25 minutes • 712 kcal • Cook on day 5



Couscous



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Tomato paste



Pomegranate



Medium-hot mustard



Cucumber



Red cherry tomatoes



Goat cheese slices



Flat leaf parsley



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*, honey\*, water\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large bowl and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous <b>15)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Pomegranate	1 x	200 g	2 x	200 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Goat cheese slices <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Flat leaf parsley	1 x	20 g	2 x	20 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. 560 g)
Calories	528 kJ/126 kcal	2979 kJ/712 kcal
Fat	5.6 g	31.3 g
– of which saturated fats	2.3 g	13.1 g
Carbohydrate	14.8 g	83.4 g
– of which sugar	7.6 g	42.9 g
Protein	4.1 g	23.1 g
Salt	0.27 g	1.55 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: 7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## For the couscous

Heat 250 ml [500 ml] water in the kettle.

In a small pot, gently sauté the chopped garlic and onion in rapeseed oil on a medium heat for 1 min.

Add the couscous and tomato paste and gently sauté for another 1 min.

Deglaze the pot with 250 ml [500 ml] hot water\*, add a little salt\* and bring to the boil.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, remove the pot from the heat and leave to swell for 5–8 min.

## For the dressing

Roll the pomegranate back and forth on the worktop. Quarter the pomegranate and use a spoon to tap out the seeds into a large bowl.

Add the mustard, 2 tbsp [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp [2 tbsp.] water\*, 1 tsp [2 tsp.] honey\*, salt\* and pepper\* to the pomegranate in the large bowl and mix to make a dressing.

## Serve

Cut the cherry tomatoes in half.

Quarter the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm cubes.

Coarsely chop the parsley leaves.

Add the vegetables, herbs and couscous to the large bowl with the dressing and mix together well.

Apportion the tabbouleh on plates and top with the goat cheese crumble.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Taboulé au fromage de chèvre avec vinaigrette à la menthe et à la grenade

Végétarien Gain de temps Écologique 15 – 25 minutes • 712 kcal • Cuisiner au 5e jour

13



Couscous



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Concentré de tomates



Grenade



Moutarde mi-forte



Concombre



Tomates cerises rouges



Crottins de fromage de chèvre



chèvre frais, Persil, plat



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, miel\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Semoule <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Grenades	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Crottins de fromage de chèvre frais <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Persil, plat	1 x 20 g	2 x 20 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. 560 g)
Valeur calorique	528 kJ/ 126 kcal	2979 kJ/ 712 kcal
Lipides	5,6 g	31,3 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	13,1 g
Glucides	14,8 g	83,4 g
- dont sucre	7,6 g	42,9 g
Protéines	4,1 g	23,1 g
Sel	0,27 g	1,55 g

Notez 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 :** 7) lait (y compris le lactose) 9) céleri 15) blé

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

1



2



3



## Pour le couscous

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole, faire suer l'ail et l'oignon hachés dans l'huile de colza à feu moyen pendant 1 min.

Ajouter le couscous et le concentré de tomates et faire suer à nouveau pendant 1 min.

Remplir la casserole avec 250 ml [500 ml] d'eau chaude\*, saler\* l'eau et porter à ébullition.

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, retirer la casserole du feu et laisser poser 5 à 8 min.

## Préparer la sauce

Faire rouler la grenade sur le plan de travail, en appuyant légèrement. Couper la grenade en quatre et frapper les quartiers avec une cuillère au-dessus d'un saladier afin d'en faire sortir les graines.

Dans le saladier, ajouter la moutarde, 2 cs [cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, du sel\* et du poivre\* à la grenade et mélanger pour obtenir une vinaigrette.

## Dresser

Couper les tomates cerises en deux.

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en dés de 0.5 cm.

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

Mettre les légumes, les herbes et le couscous dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger.

Répartir le taboulé dans les assiettes et parsemer de morceaux de fromage de chèvre.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

