

Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen

301



Kichererbsen



Grillbratçäs
Zypriotischer Art



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



Minze



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Babyspinat



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

		2P
Kichererbsen	1 x	390 g
Grillbratohäs Zypriotischer Art 7)	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	1 x	4 g
Minze	2 x	10 g
Gurke	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-35 g
Babyspinat	1 x	75 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 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. 570 g)
Brennwert	593 kJ/ 142 kcal	3401 kJ/ 813 kcal
Fett	9.8 g	56.2 g
- davon ges. Fettsäuren	4.3 g	24.9 g
Kohlenhydrate	5.4 g	31.1 g
- davon Zucker	1.8 g	10.1 g
Eiweiss	6.6 g	38.1 g
Salz	0.78 g	4.45 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

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



Zu Beginn

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Dressing zubereiten

Knoblauch in eine grosse Schüssel pressen und mit dem **Saft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl*** und 3 EL **Wasser*** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



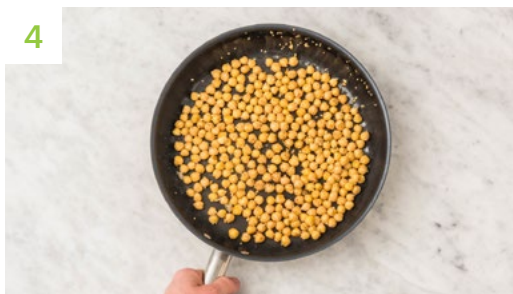
Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Minzblätter zusammen grob hacken.

Gurke, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Kräuter** zum **Dressing** geben und umrühren.



Kichererbsen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

„**Hello Dukkah**“ hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

Kichererbsen aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

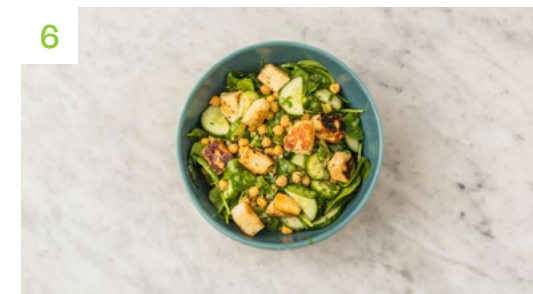


Grillkäse braten

Grillkäse in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen.

Dann in der Bratpfanne 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Kichererbsen und **Babyspinat** zur **Gurke** geben und umrühren.

Salat auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Grillkäsewürfeln** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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!





Dukkah chickpea salad with grilled cheese

Vegetarian 20–30 minutes • 813 kcal • Cook on day 3

301



Chickpeas



Cypriot-style grilling cheese



“Hello Dukkah” spice mix



Mint



Cucumber



Garlic clove



Spring onion



Baby spinach



Waxed lemon



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 kitchen roll, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 sieve

Ingredients for 2 persons

		2P
Chickpeas	1 x	390 g
Cypriot-style grilling cheese	1 x	200 g
7) "Hello Dukkah" spice mix	1 x	4 g
3) 9) Mint	2 x	10 g
Cucumber	1 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g
Spring onion	1 x	15–35 g
Baby spinach	1 x	75 g
Waxed lemon	1 x	90 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. 570 g)
Calories	593 kJ/142 kcal	3401 kJ/813 kcal
Fat	9.8 g	56.2 g
– of which saturated fats	4.3 g	24.9 g
Carbohydrate	5.4 g	31.1 g
– of which sugar	1.8 g	10.1 g
Protein	6.6 g	38.1 g
Salt	0.78 g	4.45 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: 3) Sesame seeds 7) Milk (including lactose) 9) Mustard

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



1 Get started

Drain the chickpeas in a sieve.

Peel the garlic.

Cut the lemon into 6 wedges.



2 Make the dressing

Press the garlic into a large bowl and mix with the juice of 3 lemon wedges, 3 tbsp. oil* and 3 tbsp. water*.

Season with salt* and pepper* to taste.



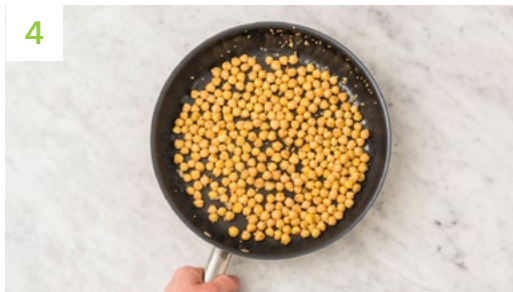
3 Chop the vegetables

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Coarsely chop the mint leaves.

Stir the cucumber, white spring onion rings and herbs into the dressing.



4 Fry the chickpeas

Heat 1 tbsp. oil* in a large frying pan on a high heat and fry the chickpeas for about 3 min.

Add the "Hello Dukkah" and fry for another 1 min.

Remove the chickpeas from the frying pan and let them cool briefly.

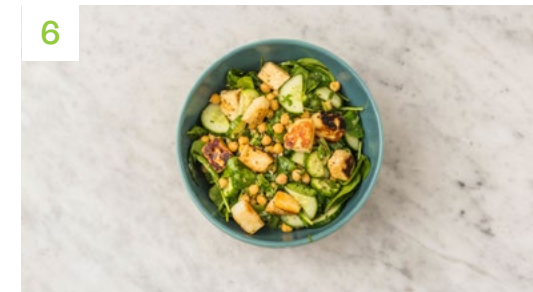


5 Fry the grilling cheese

Cut the grilling cheese into 3 cm cubes.

Wipe out the frying pan with kitchen roll.

Then heat 1 tbsp. oil* on medium heat and fry the diced grilling cheese on all sides for 3–4 min. until golden brown.



6 Serve

Add the chickpeas and spinach to the cucumber and mix together.

Apportion the salad onto plates, top with the green spring onion rings and diced grilled cheese and enjoy with the remaining lemon wedges.

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/





Salade de pois chiches au Dukkah avec fromage à griller

Végétarien 20 – 30 minutes • 813 kcal • Cuisiner au 3e jour

301



Pois chiches



Fromage à griller de Chypre



Mélange d'épices
« Hello Dukkah »



Menthe



Concombre



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Pousses d'épinard



Citron, ciré



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, de l'essuie-tout, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 personnes

		2 portions
Pois chiches	1 x	390 g
Fromage à griller de Chypre	1 x	200 g
7) Mélange d'épices « Hello Dukkah » 3) 9)	1 x	4 g
Menthe	2 x	10 g
Concombre	1 x	300 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	15-35 g
Pousses d'épinards	1 x	75 g
Citron, ciré	1 x	90 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. 570 g)
Valeur calorique	593 kJ/ 142 kcal	3401 kJ/ 813 kcal
Lipides	9,8 g	56,2 g
– dont acides gras saturés	4,3 g	24,9 g
Glucides	5,4 g	31,1 g
– dont sucre	1,8 g	10,1 g
Protéines	6,6 g	38,1 g
Sel	0,78 g	4,45 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 : 3) graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

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



Pour commencer

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Peler l'ail.

Couper le citron en 6.



Préparer la sauce

Presser l'ail dans un saladier et le mélanger avec le jus de 3 quartiers de citron, 3 cs d'huile* et 3 cs d'eau*. Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



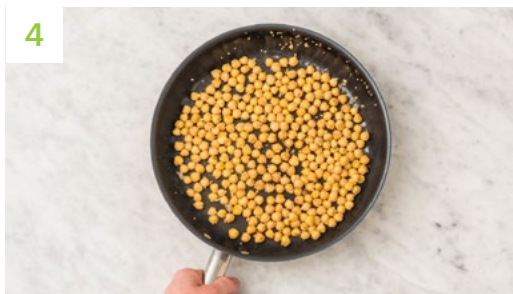
Couper les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes.

Hacher grossièrement les feuilles de menthe ensemble.

Ajouter à la vinaigrette le concombre, les rondelles blanches d'oignons de printemps et les herbes et mélanger.



Faire revenir les pois chiches

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs d'huile* à feu vif et y faire revenir les pois chiches pendant environ 3 min.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Dukkah » et continuer à faire revenir pendant 1 min. Retirer les pois chiches de la poêle et les laisser refroidir un moment.

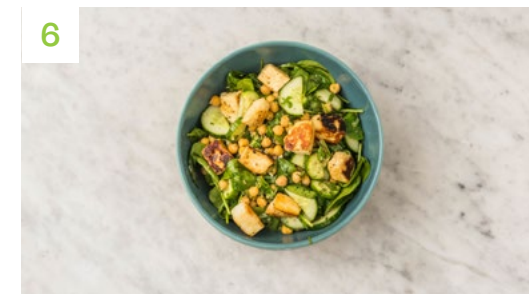


Faire revenir le fromage à griller

Couper le fromage à griller en dés d'env. 3 cm.

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout.

Puis faire chauffer 1 cs d'huile* dans la poêle à feu moyen et faire dorer les dés de fromage de tous les côtés pendant 3 à 4 min.



Dresser

Ajouter les pois chiches et les pousses d'épinards aux morceaux de concombre et remuer.

Répartir la salade sur des assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de dés de fromage grillé, et déguster avec le reste des quartiers de citron.

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/

