

# Ziegenkäse-Tabbouleh mit Cranberries und Dressing

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 731 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gurke



rote Cherry-Tomaten



Ziegenfrischkäsetaler



Petersilie, glatt



Cranberries, getrocknet



# 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 mit Deckel

## 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 70 g	2 x 70 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>	5 x 25 g	10 x 25 g
Petersilie, glatt	1 x 20 g	2 x 20 g
Cranberries, getrocknet	1 x 40 g	2 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. 500 g)
Brennwert	609 kJ/ 146 kcal	3057 kJ/ 731 kcal
Fett	6.1 g	30.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	12.9 g
Kohlenhydrate	17.6 g	88.2 g
– davon Zucker	8.5 g	42.6 g
Eiweiss	4.6 g	23 g
Salz	0.3 g	1.5 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!)



## Für den Couscous

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

**Cranberries** grob hacken.

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\*** und **Cranberries** einrühren, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

## Für das Dressing

**Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer grossen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.

## 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!

