

Ziegenkäse-Tabbouleh mit Cranberries und Dressing

extra schnell Vegetarisch Kalorien im Blick 15 – 25 Minuten • 631 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gurke



rote Cherry-Tomaten



Ziegenfrischkäsetaler



Petersilie, glatt



Cranberries, getrocknet

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Couscous 15)	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	1 x	70 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Petersilie, glatt	1 x	20 g	2 x	20 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. 470 g)
Brennwert	562 kJ/ 134 kcal	2638 kJ/ 631 kcal
Fett	5.4 g	25.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	12.2 g
Kohlenhydrate	16.2 g	76.2 g
– davon Zucker	7.1 g	33.5 g
Eiweiss	4.8 g	22.3 g
Salz	0.33 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.

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!

