



PERLENCOUSCIOUS MIT BAHARAT-AUBERGINE UND HIRTENKÄSE dazu Hummus und Minzdip



HELLO KICHERERBSEN

Kichererbsen spielen vor allen in den arabischen Ländern eine wichtige Rolle als nahrhaftes Grundnahrungsmittel, das obendrein vielseitig verwendbar ist.



Perlencouscous



Kichererbsen



Granatapfel



Aubergine



Joghurt



Minze



Hirtenkäse



Hummus



Gewürzmischung
„Baharat“



Zitrone

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 PERLENCOUSCOUS KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** zugeben und einmal aufkochen lassen. **Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



4 HUMMUS PÜRIEREN

In ein hohes Rührgefäss restliche **Kichererbsen**, 3 EL [6 EL] **Kichererbsenflüssigkeit**, **Hummus** und **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mithilfe eines Pürierstabes zu einem **Hummus** verarbeiten.



2 GEMÜSE ZUBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben, die **Flüssigkeit** auffangen und die **Kichererbsen** unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm grosse Würfel schneiden. **Zitrone** in 4 [8] Spalten schneiden.



5 MINZDIP VERRÜHREN

Granatapfel mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer kleinen Schüssel mithilfe eines Löffels herausklopfen. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Minze**, einer Prise **Zucker***, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.



3 GEMÜSE BACKEN

Aubergine und **Hälfte** der **Kichererbsen** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Am Ende der Garzeit **Ofengemüse** zum **Perlencouscous** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Couscous** auf Teller verteilen. **Hirtenkäse** mit den Händen darauf zerbröseln. Mit **Granatapfel** toppen und mit **Zitronenspalten**, **Minzdip** und **Hummus** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Perlencouscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Granatapfel	1 x	200 g	1 x	200 g
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Hummus	1 x	70 g	2 x	70 g
Gewürzmischung „Baharat“	1 x	2 g	1 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
heisses Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 4		3 EL		6 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 1		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
ⓘ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	411 kJ/98 kcal	3.287 kJ/786 kcal
Fett	2,66 g	21,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,77 g
Kohlenhydrate	12,72 g	101,78 g
– davon Zucker	3,36 g	26,88g
Eiweiss	4,80 g	38,38 g
Salz	0,32 g	2,60 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



PEARL COUSCOUS WITH BAHARAT AUBERGINE AND FETA CHEESE with hummus and mint dip



HELLO CHICKPEAS

Chickpeas play an important role as a nutritious staple food, especially in Arab nations, and can be prepared many different ways as well.



Pearl couscous



Chickpeas



Pomegranate



Aubergine



Yoghurt



Mint



Feta cheese




Hummus



Spice mix "Baharat"



Lemon

 **30 - 40** minutes (depending on number of persons)

 **Level 1**

 **Veggie**

Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need 1 small pot, 1 **baking tray** lined with **baking paper**, 1 **large bowl** and 1 **small bowl**.



1 COOK PEARL COUSCOUS

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add 4 g [8 g] **vegetable stock*** and bring to the boil. Stir in **pearl couscous** and simmer, covered, on low heat for approx. 12 min. until the **couscous** is soft. Then remove pot from stove, remove the lid, and allow any **water** to evaporate.



2 PREPARE VEGETABLES

Put the **chickpeas** in a sieve, reserving any **liquid** and rinse the **chickpeas** under running **water** until it runs clear.

Cut off the ends of the **aubergine** and cut it into 2 cm cubes.

Cut the **lemon** into 4 [8] wedges.



3 BAKE VEGETABLES

Mix the **aubergine** and **half** of the **chickpeas** in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and the **spice mix**, spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 20 - 25 min. until the **vegetables** are soft.



4 PURÉE HUMMUS

Put the remaining **chickpeas**, 3 tbsp. [6 tbsp.] **chickpea liquid**, **hummus** and the **juice** of 1 [2] **lemon** wedge(s) in a mixing bowl with tall sides. Season with **salt*** and **pepper*** and purée to form a **hummus** using a stick blender.



5 STIR TOGETHER THE MINT DIP

Take a knife and make a cut into the **pomegranate** all the way around, then halve it carefully and use a spoon to knock out the seeds into a small bowl.

Pluck the **mint leaves** and chop them finely.

In a small bowl, stir the **yoghurt** with **mint**, a pinch of **sugar***, **pepper*** and **salt***.



6 SERVE

At the end of the cooking time, add the **baked vegetables** to the **pearl couscous** and season with **salt*** and **pepper***.

Put the **couscous** onto plates. Crumble the **feta cheese** on it with your hands. Top with **pomegranate** and enjoy with **lemon wedges**, **mint dip** and **hummus**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Pearl couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Pomegranate	1 x	200 g	1 x	200 g
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Hummus	1 x	70 g	2 x	70 g
"Baharat" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Hot water* for step 1		300 ml		600 ml
Oil* for step 3		1 tbsp.		2tbsp.
Water* for step 4		3 tbsp.		6 tbsp.
Vegetable stock* for step 1		4 g		8 g
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	411 kJ/98 kcal	3.287 kJ/786 kcal
Fat	2,66 g	21,26 g
- incl. saturated fats	0,60 g	4,77 g
Carbohydrate	12,72 g	101,78 g
- incl. sugar	3,36 g	26,88g
Protein	4,80 g	38,38 g
Salt	0,32 g	2,60 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

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



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



COUSCOUS PERLÉ AVEC DE L'AUBERGINE AU BAHARAT

accompagné de houmous et de sauce à la menthe



HELLO POIS CHICHES

Les pois chiches jouent un rôle important dans les pays arabes où ils sont considérés comme un aliment de base nutritif offrant d'innombrables possibilités d'accommodation.



Couscous perlé



Pois chiches



Grenade



Aubergine



Yogourt



Menthe



Fromage en saumure



Houmous



Mélange d'épices
« Baharat »



Citron

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole**, **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**,
1 grand saladier et **1 petit saladier**.



1 FAIRE CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude**, et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** et porter à ébullition. Ajouter le **couscous perlé** et laisser mijoter avec le couvercle env. 12 min. jusqu'à ce que le **couscous** soit cuit. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser s'évaporer en enlevant le couvercle.



4 RÉDUIRE LE HOUMOUS EN PURÉE

Dans un grand récipient, placer le reste des **pois chiches**, 3 cs [6 cs] de **jus de cuisson des pois chiches**, du **houmous** et le **jus** d'1 [2] **tranche de citron**. **Saler***, **poivrer*** et mélanger le tout avec un **mixeur** pour obtenir le **houmous**.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Verser les pois chiches dans une passoire en gardant le **jus**, puis rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Couper les extrémités de l'**aubergine** et débiter en dés de 2 cm.

Couper le **citron** en 4 [8].



5 MÉLANGER LA SAUCE À LA MENTHE

Entailler tout le tour de la **grenade**, couper en deux avec précaution et égrainer dans un petit **saladier** en tapotant avec une cuillère.

Arracher délicatement les **feuilles de menthe** et les hacher finement.

Dans un petit **saladier**, mélanger le **yogourt** avec la **menthe**, une **pincée de sucre***, du **poivre*** et du **sel***.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Mélanger les dés d'**aubergine** et la **moitié** des **pois chiches** dans un grand **saladier** avec 1 cs [2 cs] d'**huile*** et le **mélange d'épices**. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 20 à 30 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



6 DRESSER

À la fin de la cuisson, ajouter les **légumes au four** au **couscous perlé** et assaisonner de **sel*** et de **poivre***.

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Parsemer du **fromage en saumure** émietté avec les mains. Garnir de **grenade** et déguster avec des **tranches de citron**, la **sauce à la menthe** et du **houmous**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Couscous perlé 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Grenade	1 x	200 g	1 x	200 g
Aubergine	1 x	200 g	2 x	200 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Houmous	1 x	70 g	2 x	70 g
Mélange d'épices « Baharat »	1 x	2 g	1 x	4 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Eau chaude* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 4		3 cs		6 cs
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		4 g		8 g
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	411 kJ/98 kcal	3.287 kJ/786 kcal
Graisse	2,66 g	21,26 g
- dont acides gras saturés	0,60 g	4,77 g
Glucides	12,72 g	101,78 g
- dont sucre	3,36 g	26,88g
Protéines	4,80 g	38,38 g
Sel	0,32 g	2,60 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch