

# Schawarma-Platte mit Couscous

## Rotkohlsalat und Tomatendip

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.501 kj/837 kcal • Tag 3 kochen

21



Couscous



veganes Schawarma



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



rote Zwiebel



geraspelter Rotkohl



Knoblauchzehe



Petersilie



Tomaten



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Tomatenmark



Cranberries



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

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Weissweinessig\*, Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer und grosse 1 Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous <b>15</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
veganes Schawarma	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
geraspelter Rotkohl	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
Cranberries	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3.501 kJ/837 kcal
Fett	6.52 g	41.88 g
– davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.37 g
Kohlenhydrate	11.20 g	71.99 g
– davon Zucker	2.15 g	13.80 g
Eiweiss	5.46 g	35.08 g
Salz	0.373 g	2.398 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 : 15** Weizen.

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**. **Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauchzehen** abziehen und fein hacken.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

**Cranberries** grob hacken.



## 2 Couscous quellen

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 250 ml [500 ml] **heissem Wasser\*** ablöschen, **Wasser salzen\***, einmal aufkochen lassen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, Cranberries und **Couscous** hineinrühren.

Mit einem Deckel abdecken, Herdplatte ausschalten und **Couscous** quellen lassen.



## 3 Für den Rotkohlsalat

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Rotkohl** und die Hälfte vom übrigen **Knoblauch** hinzufügen und 4 – 6 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.

**Rotkohl** in eine grosse Schüssel umfüllen und mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** abschmecken.

**Rotkohl** beiseite stellen.



## 4 Dip zubereiten

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Restlichen Knoblauch**, **Tomatenwürfel** und **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** hinzufügen und 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

Die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** dazugeben und 2 – 3 weitere Min. anschwitzen.

Anschliessend mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** pürieren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 Schawarma braten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Veganes Schawarma**, **Zwiebelstreifen** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** hinzufügen und zusammen ca. 6 Min. goldbraun anbraten.

Anschliessend mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Couscous** mit einer Gabel etwas auflockern und **gehackte Petersilie** unterheben. (Etwas **Petersilie** zur Dekoration übrig lassen.)

**Schawarma**, **Couscous** und **Rotkohlsalat** nebeneinander auf flachen Tellern anrichten.

**Tomatensauce** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Schawarma platter with couscous, red cabbage salad and tomato dip

Vegan 30-40 minutes • 3.501 kj/837 kcal • Cook on day 3



Couscous



Vegan schawarma



Spice mix "Hello Mezza"



Red onion



Grated red cabbage



Garlic cloves



Parsley



Tomatoes



Spice mix "Hello Paprika"



Tomato purée



Cranberries



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

### Good to have at hand

Water\*, oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 hand blender and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Couscous <b>15</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Vegan schawarma	1 x 220 g	2 x 220 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Shredded red cabbage	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomato purée	1 x 70 g**	1 x 70 g
Cranberries	1 x 10 g	1 x 20 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	545 kJ/130 kcal	3.501 kJ/837 kcal
Fat	6.52 g	41.88 g
- incl. saturated fats	0.68 g	4.37 g
Carbohydrate	11.20 g	71.99 g
- incl. sugar	2.15 g	13.80 g
Protein	5.46 g	35.08 g
Salt	0.373 g	2.398 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: 15** Wheat.

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



## Get prepped

Boil 250 ml [500 ml] water in the kettle. Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Halve the tomatoes, remove the stalk, and cut them into cubes.

Roughly chop the cranberries.



## Soak couscous

Add half of the garlic and sauté for 1 min. until colourless.

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

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, cranberries and couscous.

Cover with a lid, turn off the stove and let the couscous swell.



## For the red cabbage salad

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Add red cabbage and half of the remaining garlic and sauté for 4-6 min., stirring occasionally.

Transfer red cabbage to a large bowl and season with salt\*, pepper\*, sugar\*, and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*.

Set red cabbage aside.



## Prepare the dip

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small pot on medium heat.

Add remaining garlic, diced tomato and "Paprika" spice mix and sweat for 4-5 min. until colourless.

Add half [all] of the tomato purée and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and sweat for 2-3 min. more.

Then purée to a fine sauce using a hand blender and season with salt\*, pepper\* and sugar\*.



## Fry schawarma

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Add vegan schawarma, onion strips and "Hello Mezze" spice mix and sauté together for approx. 6 min. until golden brown.

Then season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Loosen couscous a bit with a fork and fold in chopped parsley. (Leave some parsley for decoration.)

Arrange schawarma, couscous and red cabbage salad side by side on flat plates.

Serve with tomato sauce and enjoy.

## 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!)





# Assiette de shawarma avec couscous, salade de chou rouge et dip à la tomate

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.501 kj/837 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Couscous



Shawarma végétalien



Mélange d'épices  
« Hello mezzé »



Oignon rouge



Chou rouge râpé



Gousse d'ail



Persil



Tomates



Mélange d'épices  
« Hello paprika »



Concentré de tomates



Airelles



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*, bouillon de légumes en poudre\*.



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous <b>15</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Shawarma végétalien	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chou rouge râpé	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Airelles	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	545 kJ/130 kcal	3.501 kJ/837 kcal
Lipides	6.52 g	41.88 g
- dont acides gras saturés	0.68 g	4.37 g
Glucides	11.20 g	71.99 g
- dont sucre	2.15 g	13.80 g
Protéines	5.46 g	35.08 g
Sel	0.373 g	2.398 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 : 15**) blé.

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



### Petite préparation

Chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire. Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail et le hacher finement.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés.

Hacher grossièrement les airelles.



### Préparer la sauce

Chauffer dans une petite casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Ajouter le reste de l'ail, les dés de tomates et le mélange d'épices « Hello paprika » et faire blondir le tout pendant 4 à 5 minutes.

Ajouter la moitié [la totalité] du concentré de tomates et 2 cs [4 cs] d'eau\* et faire suer encore 2 à 3 minutes.

Réduire ensuite en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse et assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.



### Faire gonfler le couscous

Ajouter la moitié de l'ail et faire blondir 1 minute.

Déglacer le contenu de la casserole avec 250 ml [500 ml] d'eau chaude\*, saler\* l'eau, porter à ébullition.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, les airelles et le couscous.

Couvrir d'un couvercle, éteindre la plaque et laisser gonfler le couscous.



### Faire cuire le shawarma

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter le shawarma végétalien, les lamelles d'oignon et le mélange d'épices « Hello mezzé » et faire revenir le tout pendant environ 6 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ensuite, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



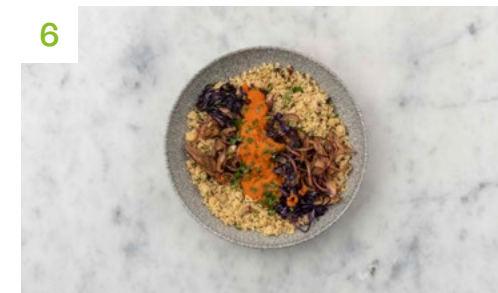
### Pour la salade de chou rouge

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter le chou rouge et la moitié du reste de l'ail et faire revenir 4 à 6 minutes en remuant de temps en temps.

Transvaser le chou rouge dans un saladier et assaisonner avec du sel\*, du poivre\*, du sucre\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\*.

Mettre le chou rouge de côté.



### Dresser

Aérer un peu le couscous avec une fourchette et ajouter le persil haché. (Garder un peu de persil pour la décoration).

Dresser le shawarma, le couscous et la salade de chou rouge côte à côte sur des assiettes plates.

Servir avec la sauce tomate et déguster.

## 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) !

