

# Hähnchen-Perlencouscous-Salat mit Oliven

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

unter 650 Kalorien **One-Pot-Gericht** 20 – 30 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen

27



Perlencouscous



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Gemüsebrühe



Petersilie



Oliven, schwarz ohne Stein



Tomate



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Gurke



Frühlingszwiebel



Joghurt



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	35 ml	70 ml	70 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
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. 680 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2589 kJ/619 kcal
Fett	3,05 g	20,84 g
– davon ges. Fettsäuren	0,59 g	4,06 g
Kohlenhydrate	9,58 g	65,39 g
– davon Zucker	1,85 g	12,60 g
Eiweiß	5,91 g	40,33 g
Salz	0,498 g	3,399 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 650 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anbraten.



## Dip zubereiten

**Knoblauch** abziehen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken.

**Joghurt** dazugeben und verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keinen rohen Knoblauch isst, kannst Du ihn auch weglassen.



## Couscous kochen

350 ml [500 ml | 650 ml] heißes **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren. Topfinhalt zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** weich und das **Fleisch** gar ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

**Tipp:** Wenn der Couscous noch nicht die gewünschte Konsistenz erreicht hat, gib einen Schluck Wasser\* hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Salat fertigstellen

Wenn der **Couscous** gar ist, **Gurke**, **Tomate**, gehackte **Petersilie**, **Oliven** und **Pfirsich-Ajvar-Dressing** unterheben.

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



## Gemüse schneiden

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. **Gurke** in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Oliven** halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Salat** auf Tellern anrichten. Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Joghurt-Knoblauch-Dip** dazu reichen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

