

# Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

18

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



getrocknete Tomaten



Walnüsse



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Joghurt



Minze



Petersilie



Wildpreiselbeermarmelade



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2495 kJ/596 kcal
Fett	3,82 g	22,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	3,85 g
Kohlenhydrate	13,05 g	75,42 g
– davon Zucker	3,21 g	18,55 g
Eiweiß	3,37 g	19,46 g
Salz	0,395 g	2,284 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) 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien

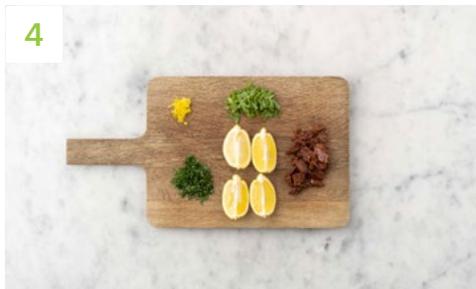


## Kleine Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken. In einem großen Topf mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Gemüsebrühe** und die Hälfte „**Hello Mezza**“ hinzugeben und 30 Sek. mitrösten. Mit 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## Letzte Schritte

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

**Petersilien-** und **Minzeblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## Perlencouscous kochen

**Perlencouscous** in den Topf mit dem kochenden **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis er weich ist. Topf vom Herd nehmen und offen ausdampfen lassen.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.

**Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Die Hälfte des **Spinats** hinzugeben und kurz marinieren lassen, die andere Hälfte grob hacken. Gehackten **Spinat** zusammen mit **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



## Zucchini schmoren

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchini** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Restlichen **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezza**“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

**Pfanneninhalt** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 – 3 Min. schmoren lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggfl. warm halten.



## Anrichten

**Perlencouscous** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinat-Salat** toppen.

Geschmorte **Zucchini**, restliche **getrocknete Tomaten** und **Walnüsse** darauf verteilen, mit der **Minze** garnieren und mit dem **Joghurt** und restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!