

Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

22



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



getrocknete Tomaten



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sahnjoghurt



Wildpreiselbeermarmelade



Walnüsse



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 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Gemüsebrühe 10)	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	454 kJ/108 kcal	2626 kJ/628 kcal
Fett	4,38 g	25,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,01 g	5,85 g
Kohlenhydrate	13,09 g	75,81 g
– davon Zucker	3,23 g	18,69 g
Eiweiß	3,39 g	19,65 g
Salz	0,393 g	2,276 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: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

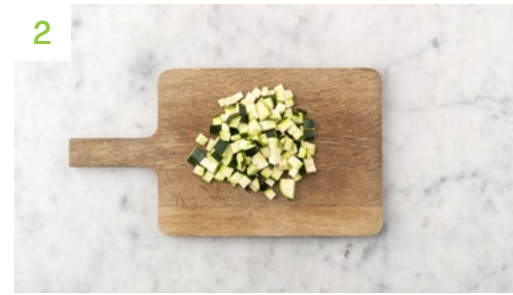
Knoblauch fein hacken.

In einem großen Topf mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

Olivenöl* erhitzen. Die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühpulver und die Hälfte vom „**Hello Mezze**“ hinzugeben und 30 Sek. anrösten.

Mit 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



2 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 Würfel schneiden.



3 Zucchini schmoren

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Restlichen **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

Pfannenhalt 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. Ggf. warmhalten.

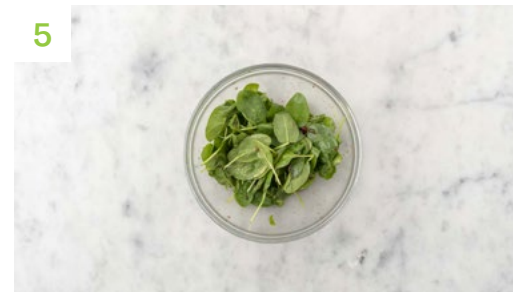


4 Letzte Schritte

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 **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken.



5 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 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.



6 Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinatsalat** toppen.

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

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>

