

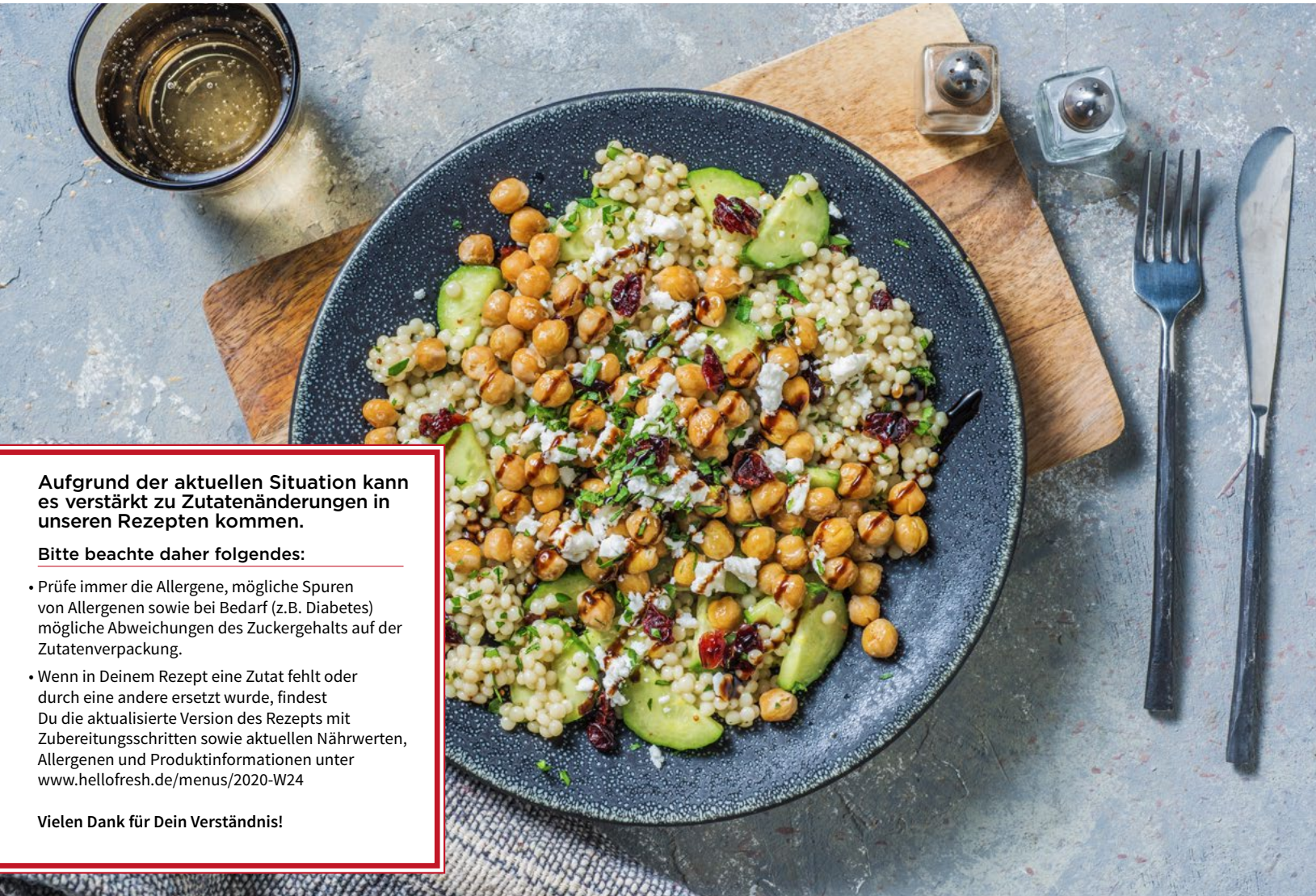


# PERLENCOUSCOUSSALAT MIT CRANBERRYS UND ZIEGENKÄSE mit Gurke und Honig-Senf-Dressing



## HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W24](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W24)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**

- getrocknete Cranberrys
- Ziegenfrischkäse-Crumble
- Balsamico-Essig
- Gurke
- körniger Senf
- Kichererbsen
- Petersilie
- Gemüsebrühe
- Perlencouscous
- Honig
- Balsamico-Crème

20 [20 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 DRESSING ZUBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die  **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Balsamicoessig**, **körnigen Senf**, **Honig**, 20 g [25 g | 30 g] **Öl\*** und 20 [30 g | 40 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## 4 KICHERERBSEN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Kichererbsen** zufügen und 3 – 4 Min. anbraten. **Kichererbsen** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker\*** bestreuen und unter Rühren weitere 5 – 6 Min. braten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 2 GURKEN MARINIEREN

450 g [450 g | 600 g] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und **5 Min. [5 Min. | 7 Min.] / 100 °C / Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde** und die  **Hälfte** der **Cranberrys** in die große Schüssel zum **Dressing** geben, mischen und marinieren lassen.



## 5 SALAT VOLLENDEN

**Perlencouscous** zum **Gurken-Cranberry-Mix** in die große Schüssel geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken. **Salat** auf Tellern verteilen.



## 3 PERLENCOUSCOUS KOCHEN

**Perlencouscous** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min. [7 Min. | 8 Min.] / 98 °C / Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit **Perlencouscous** im Mixtopf 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen, unter kaltem Wasser spülen und fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Ziegenkäse** auf dem **Couscoussalat** verteilen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberrys** toppen und mit **Balsamicoreme** beträufeln.

# Guten Appetit!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
getrocknete Cranberrys	40 g	60 g	80 g
Ziegenfrischkäse-Crumble 5)	100 g	150 g	200 g
Balsamico-Essig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Gurke ES	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Kichererbsen	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous 1)	225 g	225 g	300 g
Honig	8 g	12 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Öl* für Schritt 1	20 g	25 g	30 g
Wasser* für Schritt 1	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 2	450 g	450 g	600 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3.385 kJ/809 kcal
Fett	2,95 g	18,09 g
– davon ges. Fettsäuren	0,36 g	2,19 g
Kohlenhydrate	18,56 g	113,85 g
– davon Zucker	2,16 g	13,28 g
Eiweiß	4,44 g	27,24 g
Salz	0,228 g	1,400 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).