

Poulet-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

High Protein | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 513 kcal • Tag 3 kochen

29



Perlencouscous



Pouletgeschnetzeltes



Petersilie



Tomaten



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Gurke



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 200 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Gurke	1 x 300 g**	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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	368 kJ/ 88 kcal	2145 kJ/ 513 kcal
Fett	1.71 g	9.96 g
– davon ges. Fettsäuren	0.35 g	2.05 g
Kohlenhydrate	10.71 g	62.40 g
– davon Zucker	1.76 g	10.27 g
Eiweiss	7.39 g	43.03 g
Salz	0.148 g	0.864 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 **15)** Weizen

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

1



Vorbereitung

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

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

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletgeschnetzeltes** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anbraten.

2



Couscous kochen

350 ml [650 ml] heisses **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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.

3



Gemüse schneiden

Gurke 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.

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

4



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.

5



Salat fertigstellen

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

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

6



Anrichten

Salat auf Tellern anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Joghurt-Knoblauch-Dip dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Chicken and pearl couscous salad with olives

served with yoghurt and garlic dip

High protein One-pot dish Under 650 calories 20–30 minutes • 513 kcal • Cook on day 3

29



Pearl couscous



Diced chicken strips



Parsley



Tomatoes



Peach-and-ajvar dressing



Cucumber



Spring onion



Plain yoghurt



Garlic clove



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pearl couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	200 g
Peach-and-ajvar dressing 9)	1 x	35 ml	2 x	35 ml
Cucumber	1 x	300 g**	2 x	300 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

**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. 580 g)
Calories	368 kJ/88 kcal	2145 kJ/513 kcal
Fat	1.71 g	9.96 g
– of which saturated fats	0.35 g	2.05 g
Carbohydrate	10.71 g	62.40 g
– of which sugar	1.76 g	10.27 g
Protein	7.39 g	43.03 g
Salt	0.148 g	0.864 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: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat

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



Preparation

Boil 350 ml [650 ml] water in the kettle.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot, add the chicken and the white spring onions and sauté for 2–3 min.



Cook the couscous

Add 350 ml [650 ml] hot water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the couscous and stir once.

Put the lid on the pot and simmer on a low heat for 12–14 min. until the couscous is soft and the meat is cooked.

Then take the pot off the stove, take off the lid and allow to evaporate.

Tip: If the couscous is not yet soft enough, add a drop of water and simmer for another minute.*

In the meantime, continue with the recipe.



Chop the vegetables

Halve the courgette lengthways and scrape out the core with a small spoon. Cut the cucumber halves into 1 cm slices.

Remove the tomato stalk and cut the tomato into 2 cm chunks.

Pluck and finely chop the parsley leaves.



Make the dip

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the yoghurt and mix.

Season the dip with salt* and pepper*.

Tip: If you don't like raw garlic, you can leave it out.



Finish the salad

When the couscous is cooked, fold in the cucumber, tomato, chopped parsley and peach-and-ajvar dressing. Season the salad with salt* and pepper*.



Serve

Arrange the salad on plates.

Garnish with the green spring onions.

Serve with the yoghurt-and-garlic dip 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!



Salade de poulet et couscous perlé accompagné de dip ail-yogourt

Hautement protéiné | Plat One-Pot | Moins de 650 calories | 20 – 30 minutes • 513 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Couscous perlé



Émincé de poulet



Persil



Tomates



Sauce pêche-ajvar



Concombre



Oignon de printemps



Yogourt nature



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle et 1 petit bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 200 g
Sauce pêche-ajvar 9)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Concombre	1 x 300 g**	2 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

**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. 580 g)
Valeur calorique	368 kJ/ 88 kcal	2 145 kJ/ 513 kcal
Lipides	1,71 g	9,96 g
– dont acides gras saturés	0,35 g	2,05 g
Glucides	10,71 g	62,40 g
– dont sucre	1,76 g	10,27 g
Protéines	7,39 g	43,03 g
Sel	0,148 g	0,864 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 : 7) lait (y compris le lactose) **9)** céleri **15)** blé

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

1



Préparation

Faire chauffer 350 ml [650 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire revenir l'émincé de poulet et la partie blanche des oignons de printemps 2 à 3 min.

2



Cuire le couscous

Ajouter 350 ml [650 ml] d'eau chaude*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le couscous perlé, remuer.

Laisser mijoter à couvert et feu doux 12 – 14 minutes jusqu'à obtention d'une graine de couscous tendre et cuisson de la viande.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser s'évaporer en enlevant le couvercle.

Astuce : Si le couscous n'a pas encore atteint la consistance souhaitée, ajoutez un peu d'eau* et laissez mijoter encore 1 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.

3



Couper les légumes

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et gratter le cœur à l'aide d'une petite cuillère. Débiter le concombre en demi-lunes d'1 cm d'épaisseur.

Enlever la partie dure de la tomate et couper en dés d'env. 2 cm.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

4



Préparer la sauce

Peler l'ail et presser la moitié de la gousse dans un petit bol.

Verser le yogourt et mélanger.

Saler* et poivrer*.

Astuce : Si vous n'aimez pas l'ail cru, vous pouvez ne pas en mettre.

5



Préparer la salade

Lorsque le couscous est cuit, ajouter le concombre, la tomate, le persil haché et la sauce pêche-ajvar.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.

6



Dresser

Dresser la salade sur des assiettes.

Garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Servir avec la sauce au yogourt et à l'ail 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 !

