

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 597 kcal • Tag 3 kochen

19



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



getrocknete Tomaten



Knoblauchzehe



Petersilie



Zitrone



Joghurt



Wildpreiselbeerkonfi



Baumnüsse



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



- 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*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel,
1 grossen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|------------------------------|------------|-----------|
| Perlencouscous (15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Babyspinat | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| getrocknete Tomaten | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 2 x 4 g | 4 x 4 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Zitrone | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Joghurt | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Wildpreiselbeerkonfi | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Baumnüsse (24) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 1 x 6 g | 2 x 6 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 | 431 kJ/ 103 kcal | 2496 kJ/ 597 kcal |
| Fett | 3.81 g | 22.05 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.63 g | 3.64 g |
| Kohlenhydrate | 13.17 g | 76.28 g |
| – davon Zucker | 3.36 g | 19.43 g |
| Eiweiss | 3.30 g | 19.12 g |
| Salz | 0.222 g | 1.286 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: (15) Weizen (24) Walnüsse

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



1 Perlencouscous kochen

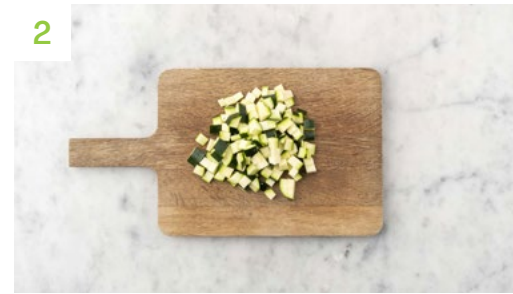
Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem grossen Topf mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin die Hälfte des **Knoblauchs** für 1 Min. farblos anschwitzen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte „**Hello Mezze**“ hinzugeben und für 30 Sek. mit anrösten.

Mit 350 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 Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Baumnüsse** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen.

Zucchini in 1 cm Würfel schneiden.



3 Zucchini schmoren

In derselben grossen Bratpfanne 0.5 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Zucchini** für 2 – 3 Min. rundum scharf anbraten. Restlichen **Knoblauch** und restliche „**Hello Mezze**“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

Bratpfanneneinhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 3 Min. schmoren lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ggfl. warm halten.

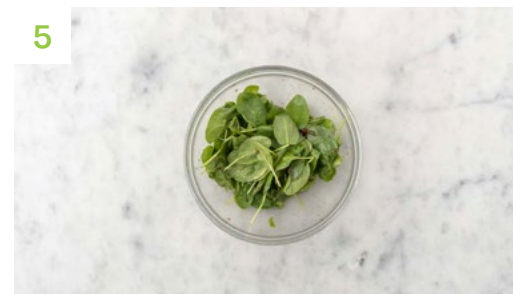


4 Letzte Schritte

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Petersilie fein hacken.



5 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Wildpreiselbeerkonfi**, **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 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 **Zitronenschale**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



6 Anrichten

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

Geschmorte **Zucchini**, restliche **getrocknete Tomaten** und **Baumnüsse** darauf verteilen und mit dem **Joghurt** und restlichen **Zitronenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pearl couscous bowl with braised courgette sun-dried tomatoes and wild cranberry dressing

Vegetarian Under 650 calories 25–35 minutes • 597 kcal • Cook on day 3

19



Pearl couscous



Courgette



Baby spinach



Dried tomatoes



Garlic clove



Parsley



Lemon



Yoghurt



Wild cranberry jam



Walnuts



“Hello Mezze” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 large pot with lid and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Pearl couscous 15) | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Courgette | 1 x | 220 g | 2 x | 220 g |
| Baby spinach | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Dried tomatoes | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Garlic clove | 2 x | 4 g | 4 x | 4 g |
| Parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Lemon | 1 x | 90 g** | 1 x | 90 g |
| Yoghurt | 1 x | 75 g | 2 x | 75 g |
| Wild cranberry jam | 1 x | 25 g | 1 x | 50 g |
| Walnuts 24) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| "Hello Mezze" spice mix | 1 x | 6 g | 2 x | 6 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 | 431 kJ/103 kcal | 2496 kJ/597 kcal |
| Fat | 3.81 g | 22.05 g |
| – of which saturated fats | 0.63 g | 3.64 g |
| Carbohydrate | 13.17 g | 76.28 g |
| – of which sugar | 3.36 g | 19.43 g |
| Protein | 3.30 g | 19.12 g |
| Salt | 0.222 g | 1.286 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: 15) Wheat **24)** Walnuts

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



1 Cook the couscous

Heat plenty of water* in the kettle.

Finely chop the garlic.

In a large pot with a lid, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* and lightly sauté half of the garlic for 1 min.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half of the "Hello Mezze", then sauté for 30 sec.

Deglaze with 350 ml [700 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.



2 Cook the courgette

Stir the couscous into the pot of boiling water, cover and simmer on a low heat for about 12 min. until soft. Remove the pot from the heat, take off the lid and allow the water to evaporate.

In the meantime, roast the walnuts in a large frying pan without fat for 1–2 minutes until they release their aroma. Then remove from the frying pan.

Cut the courgette into 1 cm cubes.



3 Braise the courgette

In the same large frying pan, heat 0.5 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté the courgette on all sides for 2–3 min. on a high heat. Add the remaining garlic and remaining "Hello Mezze" and fry for another 30 sec.

Deglaze the pan with 50 ml [100 ml] water* and simmer for 2–3 min. until the water has evaporated. Season with salt* and pepper*.

Keep warm if necessary.

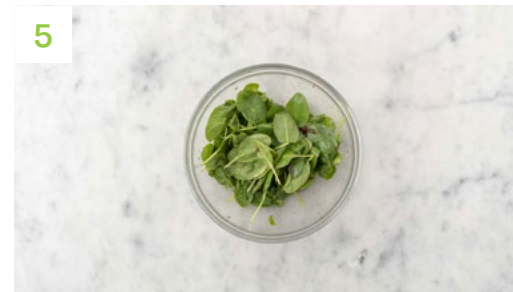


4 Final steps

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Roughly chop the dried tomatoes.

Finely chop the parsley.



5 For the dressing

In a large bowl, mix the wild cranberry jam, juice of 1 [2] lemon wedge(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add half of the spinach and let it marinate briefly. Coarsely chop the other half.

Add the chopped spinach to the couscous along with the lemon zest, parsley and half of the dried tomatoes and mix together well.



6 Serve

Apportion the couscous onto deep plates and top with the spinach salad.

Add the braised courgette, remaining dried tomatoes and walnuts and serve with the yoghurt and remaining lemon wedges.

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/



Bowl de couscous perlé avec courgettes braisées, tomates séchées et sauce aux airelles

Végétarien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 597 kcal • Cuisiner le 3^e jour

19



Couscous perlé



Courgettes



Pousses d'épinards



Tomates séchées



Gousse d'ail



Persil



Citron



Yaourt



Confiture d'airelles sauvages



Noix



Mélange d'épices « Hello Mezze »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 grande casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|----------------------------------|------------|------------|
| Couscous perlé 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Courgettes | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Tomates séchées | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Gousse d'ail | 2 x 4 g | 4 x 4 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Citron | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Yaourt | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Confiture d'airelles sauvages | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Noix 24) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Mélange d'épices « Hello Mezze » | 1 x 6 g | 2 x 6 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 | 431 kJ/ 103 kcal | 2 496 kJ/ 597 kcal |
| Lipides | 3,81 g | 22,05 g |
| - dont acides gras saturés | 0,63 g | 3,64 g |
| Glucides | 13,17 g | 76,28 g |
| - dont sucre | 3,36 g | 19,43 g |
| Protéines | 3,30 g | 19,12 g |
| Sel | 0,222 g | 1,286 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 : 15) blé 24) noix

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



Faire cuire le couscous perlé

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Hacher finement l'ail.

Dans une grande casserole avec couvercle, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir la moitié de l'ail pendant 1 min. jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et la moitié du mélange « **Hello Mezze** » et faire revenir le tout pendant 30 secondes.

Mouiller avec 350 ml [700] ml d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

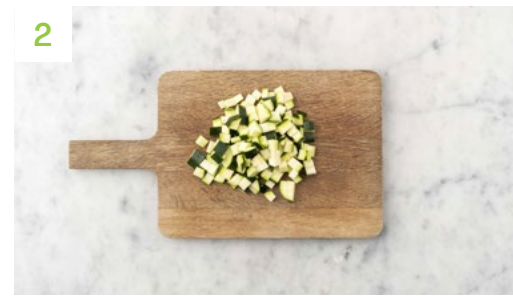


Dernières étapes

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Hacher grossièrement les **tomates** séchées.

Hacher finement le persil.

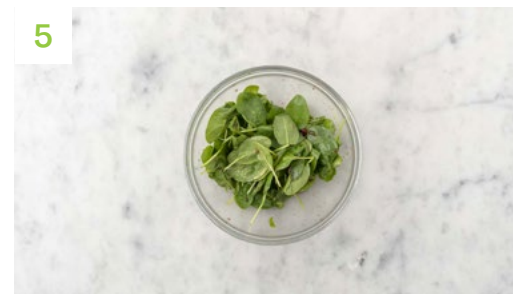


Faire cuire le couscous perlé

Verser le **couscous** perlé dans la casserole d'eau* bouillante et laisser mijoter à couvert, à feu doux pendant env. 12 min. jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer la casserole du feu et laisser évaporer à découvert.

Pendant ce temps, faire griller les noix 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer de la poêle.

Couper les courgettes en dés de 1 cm.



Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la confiture d'airelles, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] d'eau*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Ajouter la moitié des épinards et les laisser mariner brièvement ; hacher grossièrement l'autre moitié.

Ajouter les épinards hachés au **couscous** avec le zeste de citron, le persil et la moitié des **tomates** séchées et bien mélanger.



Braiser les courgettes

Dans la même grande poêle, faire chauffer 0.5 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y saisir les dés de courgette à feu vif 2 à 3 min. Ajouter le reste de l'ail et le reste du mélange « **Hello Mezze** » et faire revenir encore 30 secondes.

Dégeler le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter pendant 2 à 3 min. jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Garder éventuellement au chaud.



Dresser

Répartir le **couscous** perlé dans des assiettes creuses et garnir avec la salade d'épinards.

Répartir les dés de courgettes braisés, le reste des **tomates** séchées et les noix par-dessus et servir avec le yaourt et le reste des quartiers de citron.

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/

