

Perlencoussalat mit Randen & Orange

dazu Süsskartoffel, Ziegenfrischkäse und Baumnüsse

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 864 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig



Perlencouscous



Randen



Süßkartoffel



Orange



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig 7)	1x 100 g	2x 100 g
Perlencouscous 15)	1x 150 g	1x 300 g
Randen	1x 150 g	1x 300 g
Süsskartoffel	1x 300 g	1x 600 g
Orange	1x 200 g	2x 200 g
Rucola	1x 50 g	1x 100 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Baumnüsse 24)	1x 20 g	1x 40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1x 50 ml	2x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1x 4 g	2x 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. 720 g)
Brennwert	501 kJ/ 120 kcal	3616 kJ/ 864 kcal
Fett	4.3 g	31.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	10.3 g
Kohlenhydrate	16.2 g	117 g
– davon Zucker	4.9 g	35.1 g
Eiweiss	3.4 g	24.8 g
Salz	0.24 g	1.7 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Rande schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Süsskartoffel nach Belieben schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

Tipp: Rande färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



Gemüse backen

Rande, **Süsskartoffel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gemüse mit „Hello Paprika“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Baumnusstücke die letzten 5 – 6 Min. mit auf das Blech geben und mit rösten.



Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** zugeben und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous einrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Couscous** weich ist.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Perlencouscous** ohne Deckel ausdämpfen lassen.



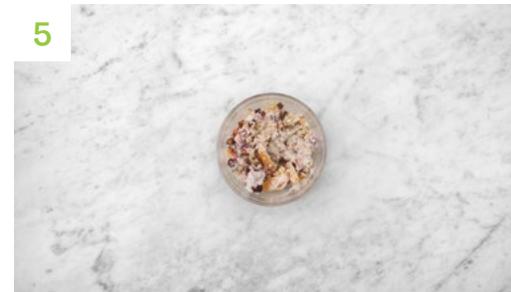
Orange filetieren

Orange so schälen, dass alles Weisse entfernt ist.

Orangenfilets aus den Häutchen schneiden und halbieren.

Saft aus den Häutchen über einer grossen Schüssel auspressen.

Orangensaft mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Salat fertigstellen

Ofengemüse, **Baumnüsse** und **Perlencouscous** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Drei Viertel vom **Ziegenfrischkäse-Crumble** und **Orangenfilets** vorsichtig unterheben.



Anrichten

Rucola einmal durchschneiden und unter den **Salat** mischen. **Salat** auf Teller verteilen und mit restlichem **Ziegenkäse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

