

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse Kichererbsen und Cranberries

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 882 kcal • Tag 5 kochen



Cranberries, getrocknet



Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig



Gurke



Kichererbsen



Petersilie, glatt



Perlencouscous



Balsamicoreme



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Cranberries, getrocknet	1 x	40 g	2 x	40 g
Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Perlencouscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamicoreme 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	2 g	1 x	6 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 690 g)
Brennwert	534 kJ/ 128 kcal	3690 kJ/ 882 kcal
Fett	4.8 g	33.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.3 g
Kohlenhydrate	15.7 g	108.6 g
– davon Zucker	4.2 g	28.8 g
Eiweiss	4.5 g	31 g
Salz	0.3 g	2.06 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



1 Perlencouscous kochen

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

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

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

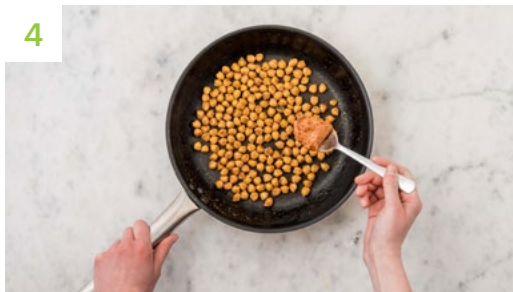
Petersilienblätter grob hacken.



3 Gemüse marinieren

In einer grossen Schüssel

Buttermilch-Zitronen-Dressing mit der **Gurke** und der Hälfte der **Cranberries** vermengen und marinieren lassen.



4 Kichererbsen braten

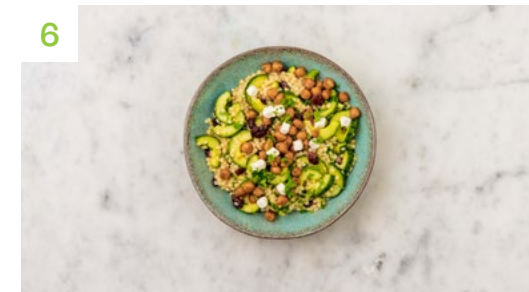
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kichererbsen** und **Gewürzmischung „Hello Mezza“** zufügen und 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

Anschliessend **Tomatenpesto** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 Salat vollenden

Perlencouscous und Hälfte der **Petersilie** zur **Gurke** geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



6 Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen. **Ziegenkäse-Crumble** darüber streuen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen und mit **Balsamicoreme** beträufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

