

# Perlencouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 25 – 35 Minuten • 603 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Zucchini



Babyspinat



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt aus Saland



Wildpreiselbeerenkonfi



Baumnüsse



Gewürzmischung „Hello Mezze“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Perlencouscous (15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	2 x	220 g	4 x	220 g
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zitrone, gewachst	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Sahnejoghurt aus Saland (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x	25 g	1 x	50 g
Baumnüsse (24)	1 x	20 g	1 x	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 x	4 g	1 x	4 g
Mezze“			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. 680 g)
Brennwert	372 kJ/ 89 kcal	2522 kJ/ 603 kcal
Fett	3.5 g	23.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.6 g
Kohlenhydrate	10.9 g	74 g
- davon Zucker	3 g	20.5 g
Eiweiss	2.8 g	19.3 g
Salz	0.09 g	0.63 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) 15) Weizen 24) Walnüsse

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



## 1 Kleine Vorbereitung

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 **Zucchini** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen.



## 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.

**Bratpfanneninhalt** 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. warmhalten.

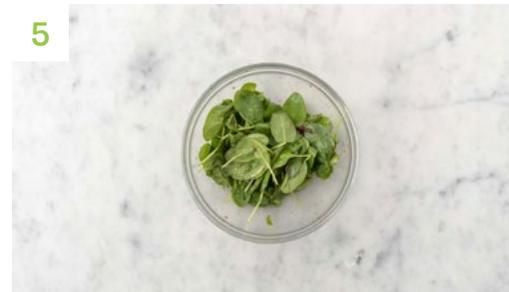


## 4 Letzte Schritte

**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 **Wildpreiselbeerenkonfi**, **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!

