

# Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse-Crumble und Kichererbsen, getoppt mit Cranberries

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 882 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Kichererbsen



Gurke



Ziegenfrischkäse-Crumble-Honig



Cranberries, getrocknet



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Balsamicreme



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Mezza“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

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

Danach Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen.

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

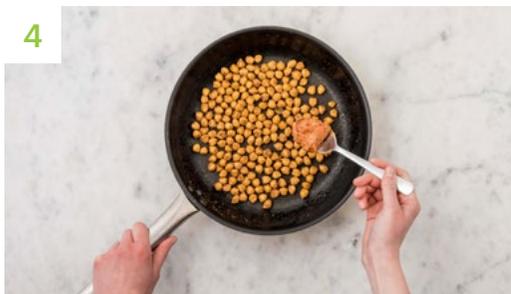
**Petersilienblätter** grob hacken.



## 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\*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

**Kichererbsen** und „Hello Mezze“ zufügen und 4 – 5 Min. braten, 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.

Mit **Balsamicoreme** beträufeln 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!

