

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“



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 15)	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 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Cranberries, getrocknet	1 x 40 g	2 x 40 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
Balsamicoreme 14)	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.

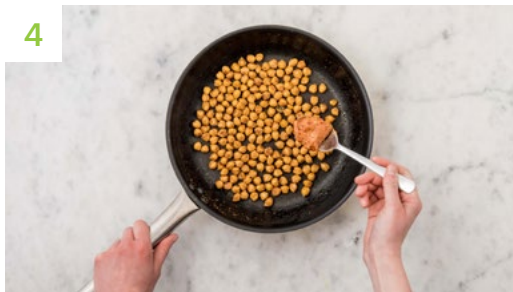
Petersilienblätter grob hacken.



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.

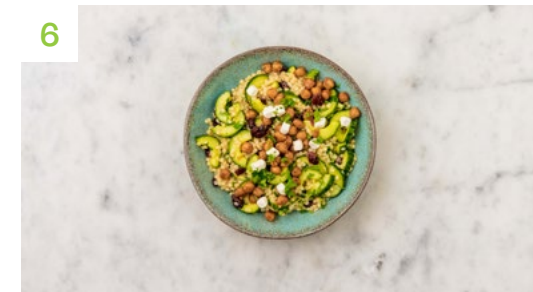
Kichererbsen und „Hello Mezze“ zufügen und 4 – 5 Min. braten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

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!

