

Poulet-Zucchini-Couscous mit getrockneten Tomaten und Aioli

extra schnell 15 – 25 Minuten • 878 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Couscous



Zucchini



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Aioli



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pouletbouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschneitzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
Aioli 8) 9)	2 x	40 g	4 x	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	4 g	1 x	6 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	4 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. 530 g)
Brennwert	700 kJ/ 167 kcal	3673 kJ/ 878 kcal
Fett	9.5 g	50 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	8.7 g
Kohlenhydrate	12 g	63.2 g
– davon Zucker	1.8 g	9.3 g
Eiweiss	8.2 g	43.3 g
Salz	0.31 g	1.65 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: **8**) Eier **9**) Senf **15**) Weizen

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

1



Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] **Wasser*** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** geben und aufkochen lassen.

Couscous, getrocknete Tomaten, Hälfte „**Hello Mezza**“, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Pfeffer*** zugeben, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren.

2



Poulet und Gemüse anbraten

Zucchini längs halbieren, in 1 cm grosse Halbmonde schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Poulet, Zucchini, „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

3



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Aioli**, restliches „**Hello Mezza**“, 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und **Pfeffer*** vermengen.

Couscous auf Teller verteilen. **Poulet** und **Zucchini** daneben anrichten und mit **Aioli** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

