

Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | schnell | 25 – 35 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Wildpreiselbeerenkonfi



Baumnüsse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland

EXTRAPORTION EIWEIß!

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:

REIS BOWL MIT SPICY GARLIC-CHICKEN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 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 2 x 6 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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	360 kJ/ 86 kcal	2439 kJ/ 583 kcal
Fett	3.1 g	21.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.4 g
Kohlenhydrate	10.9 g	73.9 g
- davon Zucker	3 g	20.4 g
Eiweiss	2.9 g	19.7 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!)



Kleine Vorbereitung

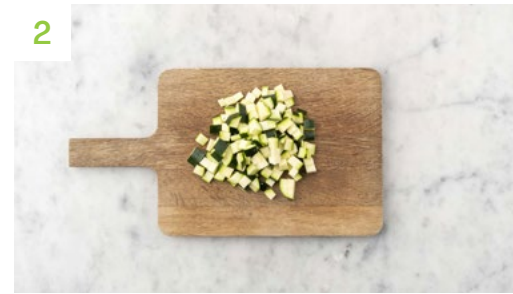
Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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.



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.



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.

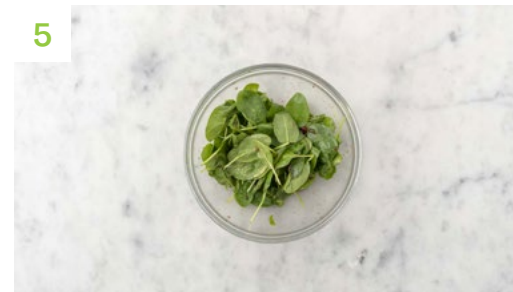


Letzte Schritte

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Petersilie fein hacken.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Wildpreiselbeerkonfi**, **Salz** von 1 [2] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Hälfte des **Spinats** hinzugeben und kurz marinieren lassen. Andere Hälfte grob hacken.

Gehackten Spinat zusammen mit **Zitronenschale**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



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!

