

# One-Pot Poulet-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

unter 650 Kalorien High Protein schnell 20 – 30 Minuten • 520 kcal • Tag 3 kochen

26



Perlencouscous



Pouletgeschnetzeltes



Petersilie, glatt



Tomaten



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Gurke



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt aus Saland



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9)</b>	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 660 g)
Brennwert	332 kJ/ 79 kcal	2177 kJ/ 520 kcal
Fett	1.5 g	10.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.1 g
Kohlenhydrate	9.7 g	63.5 g
- davon Zucker	1.7 g	11.4 g
Eiweiss	6.6 g	43.4 g
Salz	0.06 g	0.38 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [650 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletgeschnetzeltes** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in den Topf geben und 2 – 3 Min. anbraten.



## Couscous kochen

**Topfinhalt** mit 350 ml [650 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren und abgedeckt bei schwacher Hitze 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** weich und das **Fleisch** gar ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

**Tipp:** Wenn der Couscous noch nicht weich genug ist, gib einen Schluck Wasser\* hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.



## Gemüse schneiden

**Gurke** längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. **Gurke** in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Dip zubereiten

**Knoblauch** abziehen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken.

**Joghurt** dazugeben und verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keinen rohen Knoblauch isst, kannst Du ihn auch weglassen.



## Salat fertigstellen

Wenn der **Couscous** gar ist, **Gurke**, **Tomate**, gehackte **Petersilie** und **Pfirsich-Ajvar-Dressing** unterheben. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf Tellern anrichten. Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Joghurt-Knoblauch-Dip** dazu reichen 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!

