

Hello
FRESH

Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 20
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Green-Bowl mit Broccoli und Avocado-Koriander-Dressing

Grün, frisch und so gesund! Unsere Green-Bowl sorgt heute für gute Laune und jede Menge unvergessliche Geschmacksmomente. Gesund geniessen war wohl noch nie so einfach – lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



veggie



schnell



Couscous



Avocado



Broccoli



Jungsalat



grüne Bohnen



Limette



Sesam



Koriander



Gurke



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen..... 4 Personen.....

Couscous 1)	150 g	300 g
grüne Bohnen	100 g	200 g
Broccoli	200 g	400 g
Jungsalat	50 g	100 g
Avocado, Gurke (klein)	1	2
Limette	1	2
Koriander	10 g	20 g
Sesam 10) 15) ⊕	10 g	10 g
Frühlingszwiebel	1	2

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, grosse Schüssel (mit Deckel), Topf, Sieb, hohes Rührgefäss, Pürierstab

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Allergene

1) Gluten 10) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

Mit diesem Rezept hast Du schon Deine fünf Gemüseportionen für den Tag gegessen. Und die frischen Kräuter halten Dich auch fit. Perfekt.

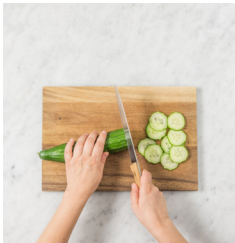
Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	534 kcal/2249 KJ	20 g	3 mg	70 g	5 g	7 g	18 g	1 g
100 g	111 kcal/469 KJ	4 g	1 mg	15 g	1 g	1 g	4 g	0 g



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.



1 In einer grossen Schüssel **Couscous** und etwas **Salz** mit 200 ml kochendem Wasser übergossen. Abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

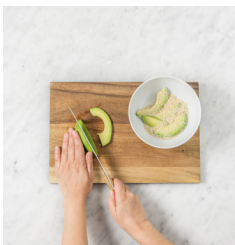


2 In der Zwischenzeit: **Broccoli** in dünne Röschen schneiden. Enden der **grünen Bohnen** abschneiden. Einen Topf mit reichlich heissem Wasser füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Bohnen** darin ca. 6-7 Min. garen. Nach ca. 2 Min. **Broccoli** zufügen. Anschliessend beides in ein Sieb abgessen.



3 Währenddessen: **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen. **Limette** halbieren, 1 Hälfte in Spalten schneiden. **Gurke** in Scheiben schneiden.

4 In einem hohen Rührgefäss 1/2 der **Avocado**, 2-3 EL **Limettensaft** dazupressen, 1 EL **Olivenöl**, **Koriander**, 50 ml Wasser, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** pürieren. Die andere Hälfte der **Avocado** in Spalten schneiden und im **Sesam** wenden.



5 **Couscous** in Schüsseln geben, **Jungsalat**, **grüne Bohnen**, **Gurkenscheiben**, **Broccoli** und **Sesam-Avocado** dazugeben. **Avocado-Limetten-Dressing** darübergeben und zusammen mit den **Frühlingszwiebeln** bestreut und den **Limettenspalten** geniessen.