

Hähnchen-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

High Protein | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 530 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Perlencouscous



Tomate



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Joghurt



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	35 ml	70 ml	70 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2219 kJ/530 kcal
Fett	1,68 g	9,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	2,45 g
Kohlenhydrate	11,30 g	66,36 g
– davon Zucker	1,63 g	9,60 g
Eiweiß	7,15 g	42,03 g
Salz	0,530 g	3,114 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 650 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anbraten.



Couscous kochen

350 ml [500 ml | 650 ml] heißes **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren. **Topfinhalt** zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 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 die gewünschte Konsistenz erreicht hat, gib einen Schluck **Wasser*** hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen.

Gurke in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und 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.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

