

Perlencoussalat mit Rote Beete & Orange

dazu Süßkartoffel, Ziegenfrischkäse und Walnüsse

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 866 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Perlencoussous



frische Rote Beete



Süßkartoffel



Orange



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Walnüsse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Paprika“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Orange EG ZA ES MA	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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.)

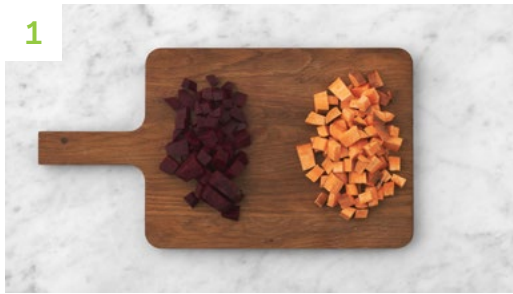
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3622 kJ/866 kcal
Fett	4,6 g	31,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,3 g
Kohlenhydrate	16,7 g	116,1 g
– davon Zucker	4,8 g	33,5 g
Eiweiß	3,6 g	25,1 g
Salz	0,39 g	2,68 g

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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen **24**) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NL:** Niederlande



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Rote Beete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

Tip: Rote Beete färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



Orange filetieren

Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt ist.

Orangenfilets aus den Häutchen schneiden und halbieren.

Saft aus den Häutchen über einer großen Schüssel auspressen.

Orangensaft mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

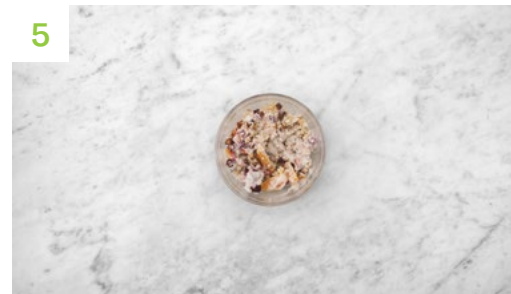


Gemüse backen

Rote Beete, **Süßkartoffel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gemüse mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Walnusstücke die letzten 5 – 6 Min. mit auf das Blech geben und mit rösten.



Salat fertigstellen

Ofengemüse, **Walnüsse** und **Perlencouscous** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Drei Viertel vom **Ziegenfrischkäse-Crumble** und **Orangenfilets** vorsichtig unterheben.



Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zugeben und einmal aufkochen lassen.

Perlencouscous hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Perlencouscous** ohne Deckel ausdampfen lassen.



Anrichten

Rucola einmal durchschneiden und unter den **Salat** mischen. **Salat** auf Teller verteilen und mit restlichem **Ziegenkäse** toppen.

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>

