

# Hähnchen-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

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

27



Hähnchenschnitzeltes,  
mariniert



Perlencouscous



Tomate



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## 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, glatt	10 g	10 g	10 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing (9)	35 ml	70 ml	70 ml
Naturjoghurt (7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver (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	2217 kJ/530 kcal
Fett	1,7 g	9,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,5 g
Kohlenhydrate	11,3 g	66,3 g
– davon Zucker	1,6 g	9,4 g
Eiweiß	7,2 g	42 g
Salz	0,45 g	2,62 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.

Weißem und grünem 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>

