

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse

Kichererbsen und Cranberries

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 887 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Kichererbsen



Gurke



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Cranberries, getrocknet



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Balsamicreme



Petersilie, glatt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Mezze“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	6 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. 690 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3713 kJ/887 kcal
Fett	4,8 g	33,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,3 g
Kohlenhydrate	15,8 g	109,1 g
– davon Zucker	4,2 g	29 g
Eiweiß	4,5 g	31,4 g
Salz	0,44 g	3,05 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko

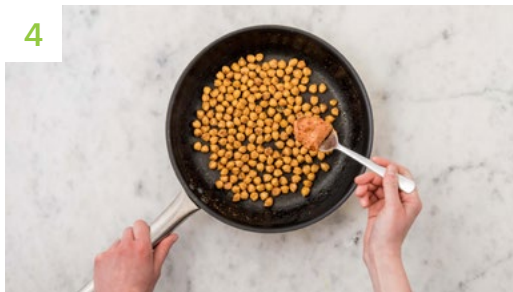


Perlencouscous kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, Gemüsebrühe und etwas 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 ohne Deckel ausdämpfen lassen.



Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Kichererbsen und Gewürzmischung „Hello Mezze“ zufügen und 5 – 6 Min. anbraten, bis die Kichererbsen goldbraun sind.

Anschließend Tomatenpesto unterrühren, mit Salz* und Pfeffer* abschmecken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. Gurkenhälften in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Petersilienblätter grob hacken.



Salat vollenden

Perlencouscous und Hälfte der Petersilie zur Gurke geben. Vorsichtig vermengen und mit Pfeffer* und Salz* abschmecken.



Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel

Buttermilch-Zitronen-Dressing mit der Gurke und der Hälfte der Cranberries vermengen und marinieren lassen.



Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen. Ziegenkäse-Crumble darüber streuen. Mit Kichererbsen, restlicher Petersilie und restlichen Cranberries toppen und mit Balsamicoreme beträufeln.

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>

