

Perlencouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 25 – 35 Minuten • 611 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Wildpreiselbeerenmarmelade



Walnüsse



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	2	3	4
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	10 g	16 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. 680 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2556 kJ/611 kcal
Fett	3,5 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	11 g	74,8 g
– davon Zucker	3,1 g	20,9 g
Eiweiß	2,9 g	19,8 g
Salz	0,24 g	1,64 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) 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem großen Topf mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühe und Hälfte vom „Hello Mezze“ hinzugeben und 30 Sek. anrösten.

Mit 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



4 Letzte Schritte

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Petersilien und **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken.

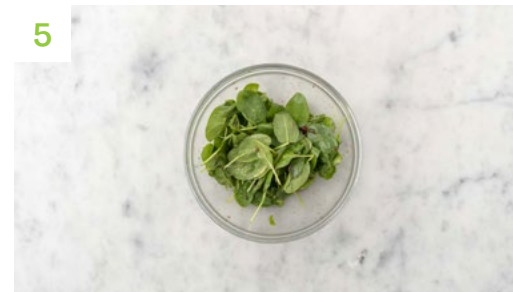


2 Perlencouscous kochen

Perlencouscous in den Topf mit dem kochenden **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis er weich ist. Topf vom Herd nehmen und offen ausdampfen lassen.

Währenddessen **Zucchini** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.



5 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Hälfte des **Spinats** hinzugeben und kurz marinieren lassen. Andere Hälfte grob hacken.

Gehackten Spinat zusammen mit **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



3 Zucchini schmoren

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Restlichen **Knoblauch** und restliches „Hello Mezze“ hinzufügen und 30 Sek. mit anrösten.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. schmoren lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.



6 Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinatsalat** toppen.

Geschmorte **Zucchini**, restliche **getrocknete Tomaten** und **Walnüsse** darauf verteilen. Mit **Minze** garnieren und mit **Joghurt** und restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

