

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse-Crumble und Kichererbsen, getoppt mit Cranberries

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 887 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Kichererbsen



Gurke



Cranberries, getrocknet



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Balsamicoreme



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 mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
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
Balsamicocreme 14)	12 g	24 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)** Schwefeldioxyde 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



1 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.

Danach Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

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

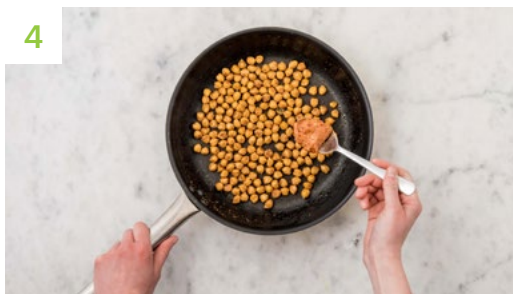
Petersilienblätter grob hacken.



3 Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel

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



4 Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

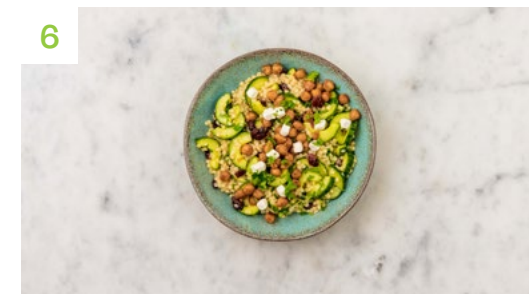
Kichererbsen und „**Hello Mezze**“ zufügen und 4 – 5 Min. braten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

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



5 Salat vollenden

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



6 Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen.

Ziegenkäse-Crumble darüber streuen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen.

Mit **Balsamicocreme** beträufeln 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>

