

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch **schnell** Thermomix kocht • 607 kcal • Tag 3 kochen

22



Perlencouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Wildpreiselbeerenmarmelade



Walnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



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

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	2	3	4
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	10 g	16 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	375 kJ/90 kcal	2539 kJ/607 kcal
Fett	3,5 g	23,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	11 g	74,8 g
– davon Zucker	3 g	20,4 g
Eiweiß	2,9 g	19,4 g
Salz	0,24 g	1,65 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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Walnüsse rösten

**Walnüsse** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Anschließend in einen großen Topf umfüllen und ohne weitere Fettzugabe für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

**Knoblauch** abziehen. Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in den großen Topf umfüllen.



## Für den Salat

**Wildpreiselbeermarmelade, Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\***, die Hälfte vom **Babyspinat**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **25 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.

### gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## Perlencouscous kochen

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** zum **Knoblauch** in den Topf geben, erhitzen und für 1 Min. farblos anschwitzen.

**Gemüsebrühpulver** und die Hälfte vom „**Hello Mezza**“ hinzugeben und für 30 Sek. mit anrösten.

350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser\*** zugeben, **salzen\*** und 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.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Zucchini

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

**Petersilie** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Zucchiniwürfel**, restliches „**Hello Mezza**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** schmoren.



## Zerkleinern

**Petersilie** und **Minze** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.

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

**Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Getrocknete Tomaten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

Restlichen **Spinat** grob hacken und zusammen mit dem **Zitronenabrieb** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

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

Guten Appetit!