

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 607 kcal • Tag 3 kochen



-  Perlencouscous
-  Zucchini
-  Babypinac
-  Getrocknete Tomaten mit Kräutern
-  Knoblauchzehe
-  Minze
-  Petersilie
-  Zitrone, gewachst
-  Sahnejoghurt, Bio
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  Walnüsse
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Gemüsebrühpulver

**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.

*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 DE NL ES MA	2	3	4
Babyspinat	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 EG	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeermarmelade	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	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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

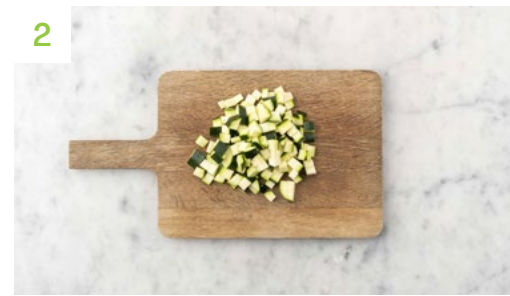
Knoblauch fein hacken.

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.

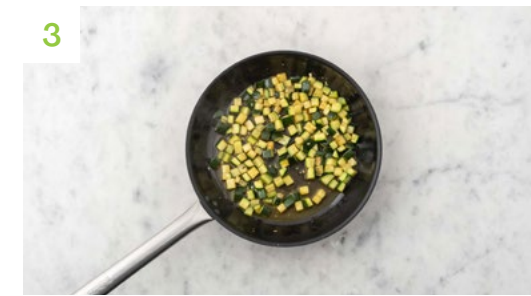


2 Perlencouscous kochen

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.



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.

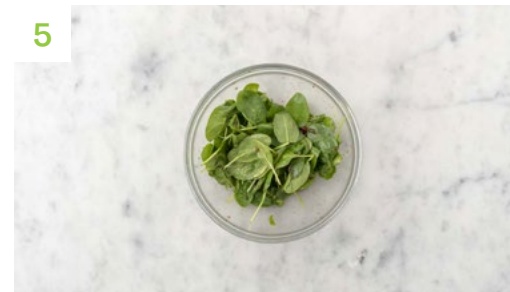


4 Letzte Schritte

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.



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.



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!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

