

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen

22



Perlcouscous



Zucchini



Babyspinat



getrocknete Tomaten



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt



Wildpreiselbeermarmelade



Walnüsse



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gemüsebrühe



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	6 g	10 g	12 g
Gemüsebrühe 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. 580 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	2630 kJ/629 kcal
Fett	4,38 g	25,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,01 g	5,85 g
Kohlenhydrate	13,14 g	76,06 g
– davon Zucker	3,27 g	18,94 g
Eiweiß	3,39 g	19,65 g
Salz	0,393 g	2,276 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 MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien



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.



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] **Öl***, **Zucchiniwürfel**, restliches „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** schmoren.

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



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

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

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

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>

