

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse & Cranberries

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 876 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Kichererbsen



Gurke



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Cranberries, getrocknet



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Balsamicreme



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 Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Gurke NL ES	1	1	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
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) 15)	12 g	18 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	530 kJ/127 kcal	3666 kJ/876 kcal
Fett	4,8 g	33,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	10,3 g
Kohlenhydrate	15,34 g	106,1 g
– davon Zucker	4,19 g	29 g
Eiweiß	4,51 g	31,2 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



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. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

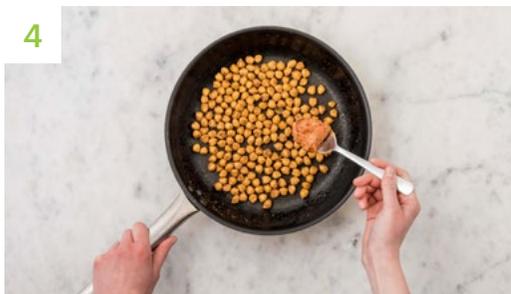
Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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*** erhitzen. **Kichererbsen** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** zufügen und 5 – 6 Min. anbraten, 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 und mit **Balsamicocreme** beträufeln.

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>

