

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 602 kcal • Tag 3 kochen



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Joghurt



Wildpreiselbeermarmelade



Walnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	0,5**	0,75**	1
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	6 g	10 g	12 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. 580 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	3,8 g	22,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,9 g
Kohlenhydrate	13,2 g	76,4 g
– davon Zucker	3,3 g	19,4 g
Eiweiß	3,4 g	19,6 g
Salz	0,39 g	2,29 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 **Babypinac**, **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 dem **Zitronenabrieb** 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>

