

Perl couscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Thermomix kocht • 576 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Zucchini



Baby Spinat



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

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 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	6 g	10 g	12 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. 570 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	4,1 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,2 g
Kohlenhydrate	12,5 g	70,9 g
– davon Zucker	3,1 g	17,5 g
Eiweiß	3 g	17 g
Salz	0,29 g	1,64 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 BE: Belgien MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile 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.



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.

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>

