

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse Kichererbsen und Cranberries

Vegetarisch Thermomix hilft • 887 kcal • Tag 5 kochen

17



Perlencouscous



Kichererbsen



Gurke



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Cranberries, getrocknet



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Balsamicreme



Petersilie, glatt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Mezze“



- 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

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine 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 MA	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
Balsamicoreme 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	537 kJ/128 kcal	3713 kJ/887 kcal
Fett	4,8 g	33,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,3 g
Kohlenhydrate	15,8 g	109,1 g
– davon Zucker	4,2 g	29 g
Eiweiß	4,5 g	31,4 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Zu Beginn

Petersilie mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

450 g [450 g | 600 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und

5 Min. [5 Min. | 7 Min.]/100 °C/Stufe 1 erhitzen.

Währenddessen fortfahren.



Gurken marinieren

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

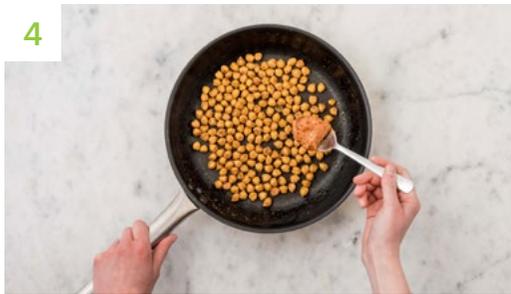
Gurkenhalbmonde, die Hälfte der **Petersilie**, die Hälfte der **Cranberries** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in eine Schüssel geben, mischen und marinieren lassen.



Perlencouscous kochen

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min. [7 Min. | 8 Min.]/98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit **Perlencouscous** im Mixtopf 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen, unter kaltem **Wasser** spülen und fortfahren.



Kichererbsen braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Kichererbsen** und **Gewürzmischung „Hello Mezze“** zufügen und 5 – 6 Min. anbraten. Anschließend **Tomatenpesto** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Salat vollenden

Perlencouscous zum **Gurken-Cranberry-Mix** in die große Schüssel geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen. **Ziegenkäse-Crumble** darüber streuen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen und mit **Balsamicoreme** 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>

