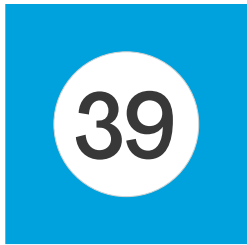


# Perlencouscous-Salat mit Gurke & Orange

dazu Karottenchips und geröstete Walnüsse

Vegetarisch | Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Karotte



Orange



Rucola



Frühlingszwiebel



Walnüsse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



kleine Salatgurke



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	4	4
Orange <b>EG   ZA   ES   MA</b>	1	2	2
Rucola	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Walnüsse <b>24)</b>	40 g	60 g	80 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
kleine Salatgurke	1	0	2

\*\*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. 610 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2666 kJ/637 kcal
Fett	4,4 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,1 g	79,6 g
– davon Zucker	3,7 g	22,7 g
Eiweiß	2,7 g	16,6 g
Salz	0,31 g	1,91 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 **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **ZA:** Südafrika



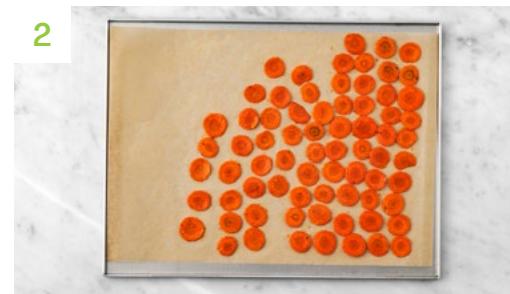
## 1 Perlencouscous kochen

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

In einen großen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** zugeben und aufkochen lassen.

**Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



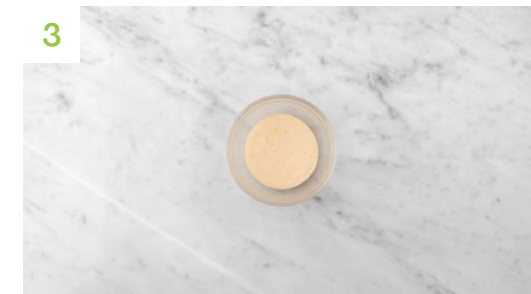
## 2 Chips rösten

Gewaschene **Karotten** in sehr dünne Scheiben (ca. 1 mm) schneiden.

In einer großen Schüssel **Karottenscheiben** mit „**Hello Harissa**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** gut vermengen.

**Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, sodass sie möglichst nicht überlappen. Auf der Mittelschiene im Ofen 15 – 20 Min. goldbraun backen. Vorsicht, die **Chips** verbrennen leicht!

**Walnüsse** für 5 Min. mit auf das Blech geben und mitrösten.



## 3 Für das Dressing

**Orange** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Ober und Unterseite der **Orange** abschneiden. **Orange** so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist. **Orangenfilets** aus den Häutchen schneiden und halbieren. **Saft** aus den Häutchen mit den Händen über der großen Schüssel aus Schritt 2 auspressen.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Orangenabrieb** dazugeben und verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Salatzutaten schneiden

**Salatgurke** längs vierteln und in 2 cm Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

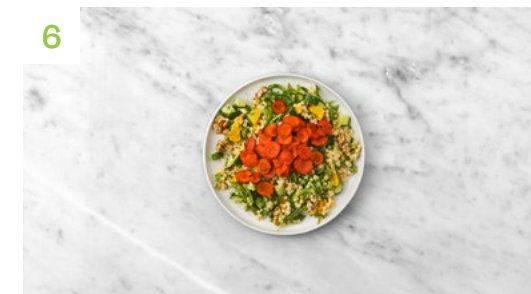
Vom **Rucola** die harten Stiele abschneiden und **Rucola** grob hacken.



## 5 Salat fertigstellen

Ausgekühlten **Perlencouscous**, **Gurke**, **Frühlingszwiebelringe**, **Orangenfilets** und geröstete **Walnüsse** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rucola** unterheben.



## 6 Anrichten

**Perlencouscous-Salat** auf Teller verteilen und mit gebackenen **Karottenchips** garnieren.

**Guten Appetit!**

### Harissa

*Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

