

# Hähnchen-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | One-Pot-Gericht | 20 – 30 Minuten • 541 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchengeschnitztes,  
mariniert



Perlencouscous



Tomate



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Perlencouscous (15)	150 g	225 g	300 g
Tomate NL   ES   MA   BE	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	35 ml	70 ml	70 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 600 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2266 kJ/541 kcal
Fett	1,8 g	10,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,8 g
Kohlenhydrate	11,2 g	67,4 g
– davon Zucker	1,7 g	10,3 g
Eiweiß	7,1 g	42,5 g
Salz	0,44 g	2,66 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) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien EG: Ägypten SN: Senegal



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 650 ml] Wasser im Wasserkocher.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in den Topf geben und 2 – 3 Min. anbraten.



## Dip zubereiten

**Knoblauch** abziehen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken.

**Joghurt** dazugeben und verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keinen rohen Knoblauch magst, kannst Du ihn auch weglassen.



## Couscous kochen

**Topfinhalt** mit 350 ml [500 ml | 650 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren und abgedeckt bei schwacher Hitze 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** weich und das **Fleisch** gar ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

**Tipp:** Wenn der Couscous noch nicht weich genug ist, gib einen Schluck **Wasser\*** hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.



## Salat fertigstellen

Wenn der **Couscous** gar ist, **Gurke**, **Tomate**, gehackte **Petersilie** und **Pfirsich-Ajvar-Dressing** unterheben. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

**Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. **Gurke** in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Anrichten

**Salat** auf Tellern anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**Joghurt-Knoblauch-Dip** dazu reichen und genießen.

**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>

