

Hähnchen-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

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



Hähnchenschnitzeltes, mariniert



Perlencouscous



Tomate



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	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. 590 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2235 kJ/534 kcal
Fett	1,8 g	10,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g	66,9 g
– davon Zucker	1,9 g	10,9 g
Eiweiß	7,2 g	42,2 g
Salz	0,45 g	2,65 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 **EG:** Ägypten



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>

