

# Hähnchen-Perlencouscous-Salat mit Oliven

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

High Protein One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 2578 kJ/616 kcal • Tag 3 kochen

30



Perlencouscous



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Gemüsebrühe



Petersilie



Oliven, schwarz ohne Stein



Tomate



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Gurke



Frühlingszwiebel



Joghurt



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 1)	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Tomate NL   ES   MA   BE	1	2	2
Pfirsich-Ajvar-Dressing 4)	35 ml	70 ml	70 ml
Gurke NL   BE   GR   ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   EG   IT	1	2	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

Öl\*, Wasser\*  
Salz\*, Pfeffer\*  
Angaben im Text  
nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 680 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2578 kJ/616 kcal
Fett	3,09 g	20,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,06 g
Kohlenhydrate	9,60 g	64,78 g
– davon Zucker	1,80 g	12,15 g
Eiweiß	5,98 g	40,34 g
Salz	0,503 g	3,397 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: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **5)** Milch oder Micherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland **BE:** Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Vorbereitung

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

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anbraten.



## Dip zubereiten

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

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

**Joghurt** dazugeben und verrühren.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Couscous kochen

350 ml [500 ml | 650 ml] heißes **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren.

**Topf** zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** weich und das **Fleisch** gar ist.

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.

**Tipp:** Wenn der Couscous noch nicht die gewünschte Konsistenz erreicht hat, gib noch einen Schluck **Wasser\*** hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Salat fertig stellen

Wenn der **Couscous** gar ist, **Gurke**, **Tomate**, gehackte **Petersilie**, **Oliven** und **Pfirsich-Ajvar-Dressing** unter den **Couscous** heben.

**Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. **Gurke** in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Oliven** halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Salat** auf Tellern anrichten.

Mit dem grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Joghurt-Knoblauch-Dip** dazureichen 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>

