

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse Cranberries, Gurke und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Min. • 3365 kJ/804 kcal • Tag 5 kochen



- 

getrocknete Cranberries



Ziegenfrischkäse-Crumble
- 

Gurke



Kichererbsen
- 

Petersilie



Gemüsebrühe
- 

Perlencouscous



Balsamico-Crème
- 

Gewürzmischung „Hello Mezza“



Tomatenpesto
- 

Honig-Senf-Dressing



Gut im Haus zu haben

Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb,
1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
getrocknete Cranberries	40 g	60 g	80 g
Ziegenfrischkäse-Crumble 7)	100 g	150 g**	200 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	6 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Honig-Senf-Dressing 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 670 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3365 kJ/804 kcal
Fett	4,30 g	28,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,48 g	9,86 g
Kohlenhydrate	12,83 g	85,62 g
– davon Zucker	1,48 g	9,88 g
Eiweiß	4,59 g	30,64 g
Salz	0,477 g	3,184 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien



1 Perlencouscous kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, **Wasser** ausreichend **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Enden der **Gurke** abschneiden.

Gurke längs halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und **Gurke** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilie grob hacken.



3 Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Honig-Senf-Dressing** zusammen mit der **Gurke** und der Hälfte der **Cranberries** vermengen und marinieren lassen.



4 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, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

Anschließend mit dem **Pesto** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken

Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 Salat vollenden

Perlencouscous und die Hälfte der **Petersilie** zur **Gurke** geben.

Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Salat auf Teller verteilen.



6 Anrichten

Ziegenkäse auf dem **Couscoussalat** verteilen.

Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und **Cranberries** toppen und mit **Balsamico-Crème** 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>

