

Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

18

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen



Perlcouscous



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Zucchini



Baby Spinat



Knoblauchzehe



Joghurt



Walnüsse



getrocknete Tomaten



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Wildpreiselbeermarmelade



Minze



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 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. 580 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2495 kJ/596 kcal
Fett	3,82 g	22,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	3,85 g
Kohlenhydrate	13,05 g	75,42 g
– davon Zucker	3,21 g	18,55 g
Eiweiß	3,37 g	19,46 g
Salz	0,395 g	2,284 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) 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



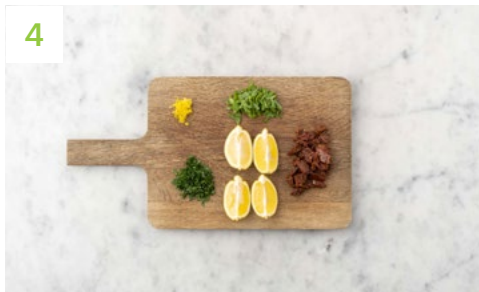
Kleine Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühe und die Hälfte „**Hello Mezze**“ hinzugeben und 30 Sek. mitrösten. 350 ml [500 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** hinzugeben, **salzen*** und zum Kochen bringen.



Letzte Schritte

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Petersilie und **Minze** getrennt voneinander fein hacken.

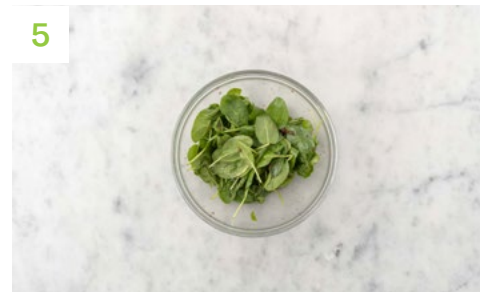


Perlencouscous kochen

Perlencouscous in den Topf mit dem kochenden **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis er weich ist. Topf vom Herd nehmen und offen ausdampfen lassen.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.

Zucchini in 1 cm kleine Würfel schneiden.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Die Hälfte des **Spinats** hinzugeben und kurz marinieren lassen, die andere Hälfte grob hacken. Gehackten **Spinat** zusammen mit **Zitronenschale**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



Zucchini schmoren

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchini** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Restlichen **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. schmoren lassen, bis das **Wasser*** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfl. warm halten.



Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinat-Salat** toppen.

Geschmorte **Zucchini**, restliche **getrocknete Tomaten** und **Walnüsse** darauf verteilen, mit dem **Joghurt** und restlichen **Zitronenspalten** servieren und mit der **Minze** garnieren.

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>

