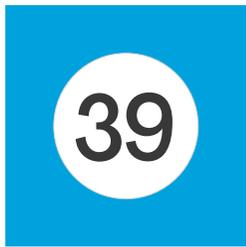


Perlencouscous-Salat mit Rote Beete & Orange

dazu Karottenchips und geröstete Walnüsse

Vegetarisch | Viel Gemüse | Klimaheld | 35 – 45 Minuten • 901 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Rote Beete, vorgegart



Karotte



Orange



Rucola



Frühlingszwiebel



Walnüsse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	250 g	500 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	4	4
Orange EG ZA ES MA	1	2	2
Rucola	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 650 g)
Brennwert	572 kJ/137 kcal	3770 kJ/901 kcal
Fett	4 g	26,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,4 g	88,1 g
– davon Zucker	5,3 g	34,9 g
Eiweiß	2,9 g	18,8 g
Salz	0,29 g	1,91 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) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten ZA: Südafrika ES: Spanien MA: Marokko SN: Senegal IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien



Perlencouscous kochen

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

In einen großen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zugeben und aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.



Salatzutaten schneiden

Rote Beete-Saft aus der Packung zum **Perlencouscous** geben und unterrühren. **Rote Beete** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Vom **Rucola** die harten Stiele abschneiden und **Rucola** grob hacken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Chips rösten

Gewaschene **Karotten** in sehr dünne Scheiben (ca. 1 mm) schneiden.

In einer großen Schüssel **Karottenscheiben** mit „**Hello Harissa**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gut vermengen.

Karottenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, sodass sie möglichst nicht überlappen. Auf der Mittelschiene im Ofen 15 – 20 Min. goldbraun backen. Vorsicht, die **Chips** verbrennen leicht!

Walnüsse für 5 Min. mit auf das Blech geben und mitrösten.



Salat fertigstellen

Ausgekühlten **Perlencouscous**, **Rote Beete-Scheiben**, **Frühlingszwiebelringe**, **Orangenfilets** und geröstete **Walnüsse** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola unterheben.



Für das Dressing

Orange heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Ober und Unterseite der **Orange** abschneiden. **Orange** so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist. **Orangenfilets** aus den Häutchen schneiden und halbieren. **Saft** aus den Häutchen mit den Händen über der großen Schüssel aus Schritt 2 auspressen.

Buttermilch-Zitronen-Dressing und **Orangenabrieb** dazugeben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen und mit gebackenen **Karottenchips** 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>

