

# Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 576 kcal • Tag 3 kochen



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Wildpreiselbeerenmarmelade



Walnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Mezza“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	0,5**	0,75**	1
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	25 g	50 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 570 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	4,1 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,2 g
Kohlenhydrate	12,5 g	70,9 g
– davon Zucker	3,1 g	17,5 g
Eiweiß	3 g	17 g
Salz	0,29 g	1,64 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

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

**Gemüsebrühpulver** und die Hälfte vom „**Hello Mezze**“ hinzugeben und 30 Sek. anrösten.

Mit 350 ml [500 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## 4 Letzte Schritte

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

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

**Petersilien** und **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## 2 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** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen.

**Zucchini** in 1 cm Würfel schneiden.



## 5 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 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 **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



## 3 Zucchini schmoren

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchini** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Restlichen **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

**Pfannenhinhalt** 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. Ggf. warmhalten.



## 6 Anrichten

**Perlencouscous** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinatsalat** toppen.

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

**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>

