

Perlencouscous-Salat mit Knoblauch-Zucchini dazu cremiges Pesto-Dressing & getrocknete Tomaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Tomatenpesto



Zucchini



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Knoblauchzehe

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 das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|--------|
| Perlencouscous 15) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Tomatenpesto 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Zucchini NL ES BE MA IT | 2 | 3 | 4 |
| Salatherz (Romana) | 240 g | 360 g | 480 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern | 50 g | 70 g | 100 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 2 |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |

**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. 700 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 359 kJ/86 kcal | 2518 kJ/602 kcal |
| Fett | 2,2 g | 15,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 4,2 g |
| Kohlenhydrate | 9,7 g | 68,2 g |
| – davon Zucker | 2,6 g | 18,1 g |
| Eiweiß | 3 g | 20,7 g |
| Salz | 0,3 g | 2,12 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

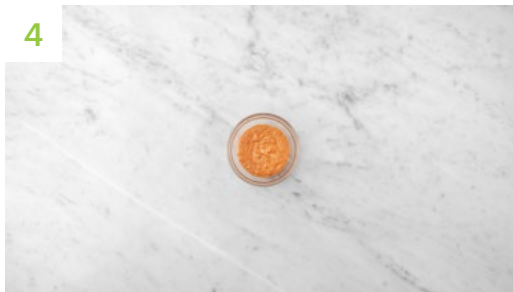
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Couscous kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 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 mindestens 5 Min. ausdampfen lassen.



Dressing anrühren

In einer großen Schüssel **Tomatenpesto**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und **Buttermilch-Zitronen Dressing** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Salat halbieren und in mundgerechte Stücken schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.



Couscous vollenden

Zitronenabrieb und **geriebenen Käse** unter den fertigen **Perlencouscous** heben und mit **Pfeffer*** würzen.

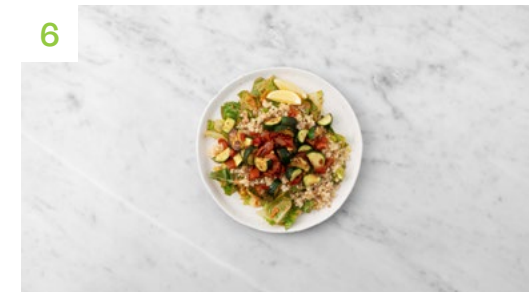
Salat zu dem **Dressing** geben und gut vermengen.



Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zucchini darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, **Knoblauch** dazupressen, **getrocknete Tomaten** dazugeben und 2 – 3 Min mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pesto-Salat auf tiefe Teller verteilen. **Perlencouscous** darauf geben und **Knoblauch-Zucchini** darauf anrichten. Nach Belieben mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Tip: Du kannst auch alles einfach in der großen Schüssel vermischen und zusammen 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>

