

Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 596 kcal • Tag 3 kochen

18



Perlencouscous



Zucchini



Babyspinat



getrocknete Tomaten



Walnüsse



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Joghurt



Minze



Petersilie



Wildpreiselbeermarmelade



Gewürzmischung „Hello Mezza“



Gemüsebrühe



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

thermomix

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 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. 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: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien



Walnüsse rösten

Walnüsse in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Anschließend in einen großen Topf umfüllen und ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen. Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in den großen Topf umfüllen.



Für den Salat

Wildpreiselbeermarmelade, Saft von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser***, die Hälfte **Babyspinat, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Perlencouscous kochen

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** zum **Knoblauch** in den Topf geben, erhitzen und für 1 Min. farblos anschwitzen.

Gemüsebrühe und die Hälfte „**Hello Mezza**“ hinzugeben und für 30 Sek. mit anrösten. 350 ml [500 ml | 700 ml] **Wasser*** zugeben, **salzen*** und 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 ausdämpfen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Zucchini

Zucchini in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden.

Petersilie und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zucchiniwürfel, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** schmoren.

Restlichen **Spinat** grob hacken und zusammen mit der **Zitronenschale** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zerkleinern

Petersilie und **Minze** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.

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

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



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!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!