

Perlencouscous-Salat mit Ziegenkäse Cranberries, Gurke und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 939 kcal • Tag 5 kochen

6



getrocknete Cranberries



Ziegenfrischkäse-Crumble



Gurke



Kichererbsen



Petersilie



Gemüsebrühe



Perlencouscous



Balsamico-Crème



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



Natürlicher
Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|---------|--------|
| trocknete Cranberries | 80 g | 120 g | 160 g |
| Ziegenfrischkäse-Crumble 7) | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Gurke NL ES GR | 1 | 1 | 2 |
| Kichererbsen | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Perlencouscous 15) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Balsamico-Crème 14) | 12 g | 18 g** | 24 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 2 g | 4 g | 6 g |
| Tomatenpesto 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 50 ml | 100 ml |
| Öl*, Wasser* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**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. 710 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 553 kJ/132 kcal | 3929 kJ/939 kcal |
| Fett | 4,70 g | 33,37 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,38 g | 9,80 g |
| Kohlenhydrate | 16,99 g | 120,70 g |
| – davon Zucker | 5,95 g | 42,27 g |
| Eiweiß | 4,34 g | 30,86 g |
| Salz | 0,357 g | 2,538 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



Perlencouscous kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, **Wasser** ausreichend **salzen*** und einmal 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 ausdampfen lassen.



Gemüse vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

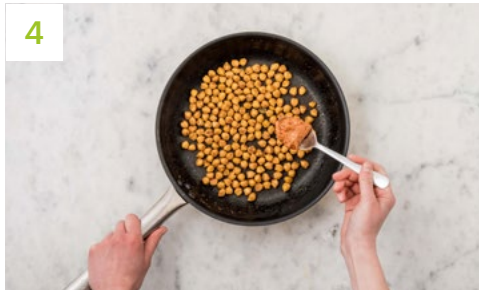
Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und **Gurke** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilie grob hacken.



Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zusammen mit der **Gurke** und der Hälfte der **Cranberries** vermengen und marinieren lassen.



Kichererbsen braten

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

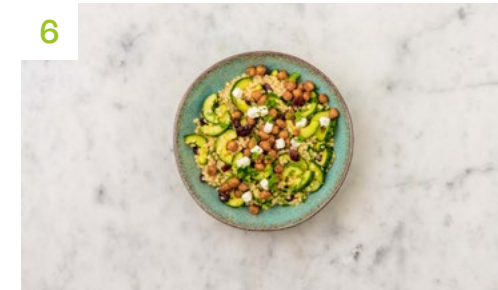
Kichererbsen und **Gewürzmischung** „Hello Mezze“ zufügen und 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

Anschließend das **Tomatenpesto** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Salat vollenden

Perlencouscous und Hälfte der **Petersilie** zur **Gurke** geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen. **Ziegenkäse-Crumble** darüber streuen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen und mit **Balsamico-Crème** beträufeln.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

