

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 909 kcal • Tag 5 kochen

8



-  getrocknete Cranberries
-  Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig
-  Gurke
-  Kichererbsen
-  Petersilie
-  Gemüsebrühe
-  Perlencouscous
-  Balsamicoreme
-  Gewürzmischung „Hello Mezza“
-  Tomatenpesto
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing



thermomix

⚡ 20 [20 | 30] Min.

🕒 25 [25 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
getrocknete Cranberries	60 g	100 g	120 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Gurke NL BE GR ES	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
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	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*, Zucker*	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. 700 g)
Brennwert	542 kJ/129 kcal	3805 kJ/909 kcal
Fett	4,74 g	33,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,39 g	9,78 g
Kohlenhydrate	16,17 g	113,62 g
– davon Zucker	5,09 g	35,75 g
Eiweiß	4,41 g	31,00 g
Salz	0,504 g	3,543 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 **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien



Dressing zubereiten

Petersilie mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

450 g [450 g | 600 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und 5 Min.

[5 Min. | 7 Min.]/100 °C/**Stufe 1** erhitzen.



Gurken marinieren

Während die **Brühe** kocht, Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Gurkenhalbmonde, die Hälfte der **Petersilie**, die Hälfte der **Cranberries** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in eine Schüssel geben, mischen und marinieren lassen.



Perlencouscous kochen

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und

7 Min. [7 Min. | 8 Min.]/98 °C/↻/Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit **Perlencouscous** im Mixtopf 5 Min. ziehen lassen.**

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen, unter kaltem **Wasser** spülen und fortfahren.



Kichererbsen braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Kichererbsen** und **Gewürzmischung** zufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Kichererbsen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** bestreuen, **Tomatenpesto** hinzufügen und unter Rühren weitere 5 – 6 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die Pfanne kurz beiseitestellen.



Salat vollenden

Perlencouscous zum **Gurken-Cranberry-Mix** in die große Schüssel geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken. **Salat** auf Teller verteilen.



Anrichten

Ziegenkäse auf dem **Couscoussalat** anrichten. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen und mit **Balsamicoreme** beträufeln.

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>

