

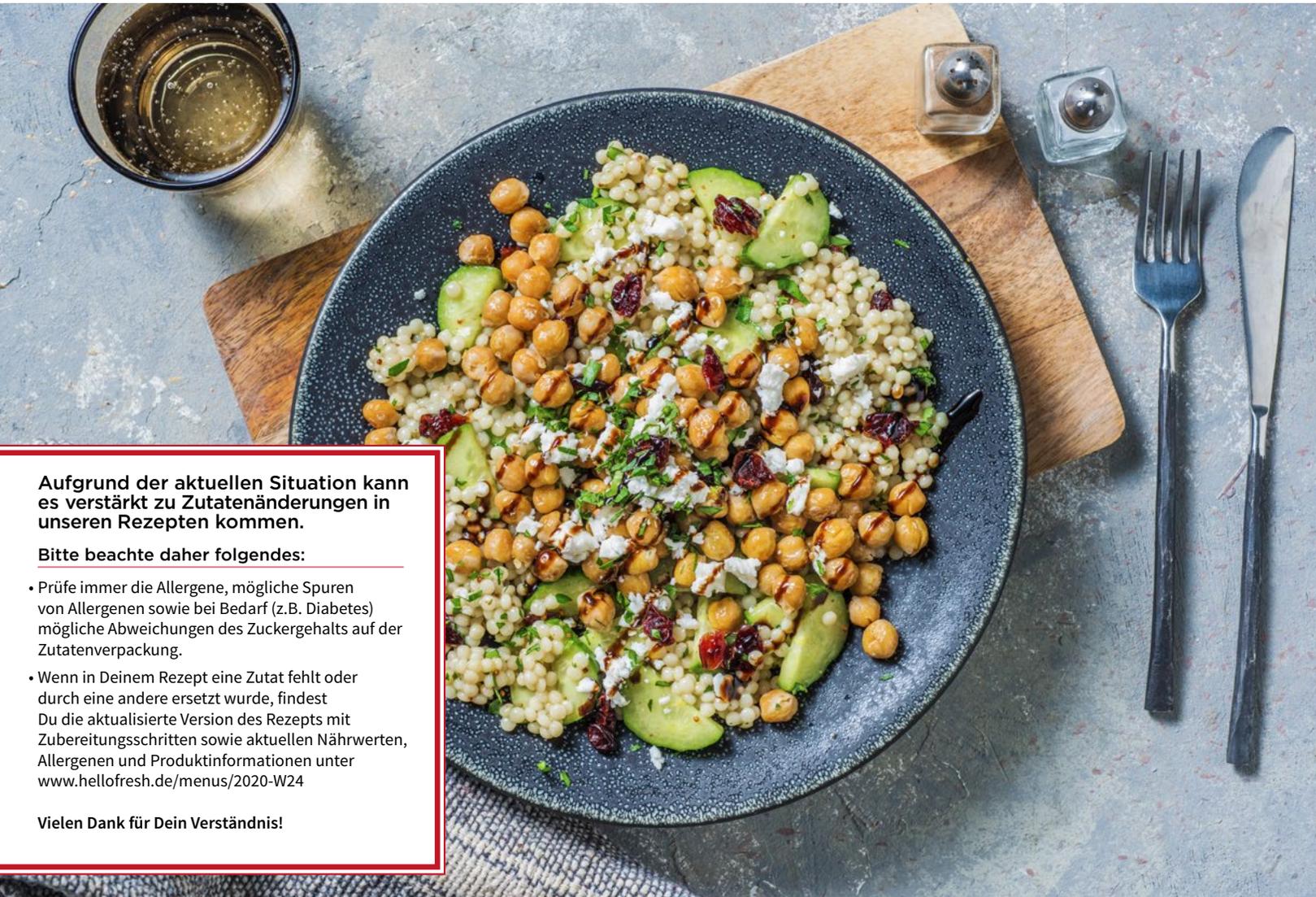


PERLENCOUSCOUSSALAT MIT CRANBERRYS UND ZIEGENKÄSE mit Gurke und Honig-Senf-Dressing



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

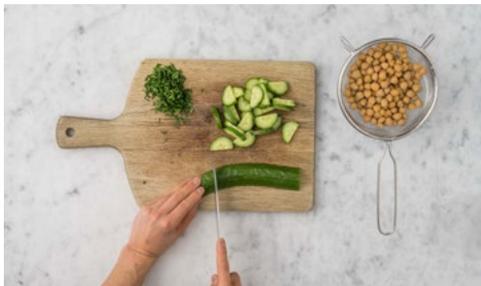
Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** mit **Deckel** und **1 Sieb**.



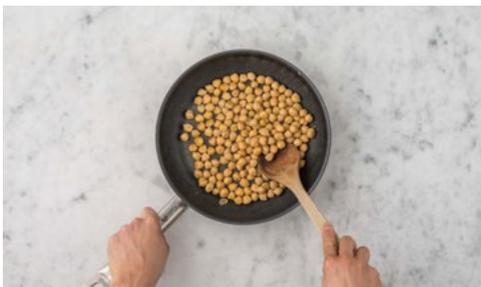
1 PERLENCOUSCOUS KOCHEN
In einen kleinen Topf 450 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben und einmal aufkochen lassen. **Perlencouscous** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.
Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde verteilen.
Petersilie grob hacken.



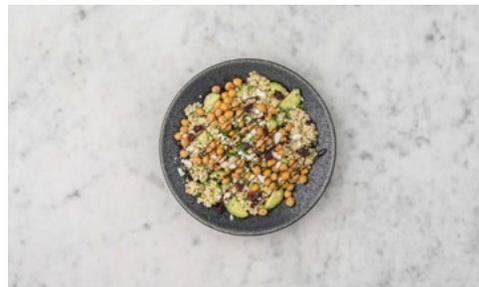
3 GEMÜSE MARINIEREN
In einer großen Schüssel **Balsamicoessig**, **körnigen Senf** und **Honig** zusammen mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke** und **Hälfte** der **Cranberrys** hinzugeben und marinieren lassen.



4 KICHERERBSEN BRATEN
1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Kichererbsen** zufügen und 3 – 4 Min. anbraten. **Kichererbsen** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker*** bestreuen und unter Rühren weitere 5 – 6 Min. braten, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 SALAT VOLLENDEN
Perlencouscous und **Hälfte** der **Petersilie** zur **Gurke** geben. Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken. **Salat** auf Teller verteilen.



6 ANRICHTEN
Ziegenkäse auf dem **Couscoussalat** verteilen. Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und **Cranberrys** toppen und mit **Balsamicoreme** beträufeln.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
getrocknete Cranberrys	40 g	60 g	80 g
Ziegenfrischkäse-Crumble 5)	100 g	150 g	200 g
Balsamico-Essig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Gurke ES	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	40 g	40 g
Kichererbsen	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Perlencouscous 1)	225 g	225 g	300 g
Honig	8 g	12 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Wasser* für Schritt 1	450 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Zucker* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3.385 kJ/809 kcal
Fett	2,95 g	18,09 g
– davon ges. Fettsäuren	0,36 g	2,19 g
Kohlenhydrate	18,56 g	113,85 g
– davon Zucker	2,16 g	13,28 g
Eiweiß	4,44 g	27,24 g
Salz	0,228 g	1,400 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at