

Perlcouscous-Bowl mit geschmorter Zucchini getrockneten Tomaten und Wildpreiselbeer-Dressing

unter 650 Kalorien Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 556 kcal • Tag 3 kochen

18



Perlcouscous



Zucchini



Babypinac



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Wildpreiselbeerenkonfi



Baumnüsse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Babypinac	1 x 100 g	1 x 200 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 6 g	2 x 6 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. 570 g)
Brennwert	411 kJ/ 98 kcal	2328 kJ/ 556 kcal
Fett	3.7 g	20.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.3 g
Kohlenhydrate	12.5 g	70.9 g
- davon Zucker	3.1 g	17.6 g
Eiweiss	3.1 g	17.3 g
Salz	0.11 g	0.62 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) 15) Weizen 24) Walnüsse

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



1 Kleine Vorbereitung

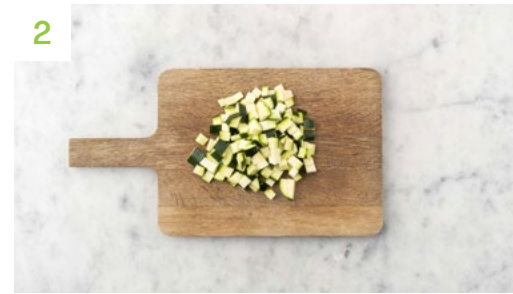
Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem grossen Topf mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin die Hälfte des **Knoblauchs** für 1 Min. farblos anschwitzen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte „Hello Mezza“ hinzugeben und für 30 Sek. mit anrösten.

Mit 350 ml [700 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



2 Perlencouscous kochen

Perlencouscous in den Topf mit dem kochenden **Wasser** rühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis er weich ist. Topf vom Herd nehmen und offen ausdampfen lassen.

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Baumnüsse** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen.

Zucchini in 1 cm Würfel schneiden.



3 Zucchini schmoren

In derselben grossen Bratpfanne 0.5 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Zucchini** für 2 – 3 Min. rundum scharf anbraten.

Restlichen **Knoblauch** und restliche „Hello Mezza“ hinzufügen und für weitere 30 Sek. anrösten.

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und für 2 – 3 Min. schmoren lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfl. warmhalten.

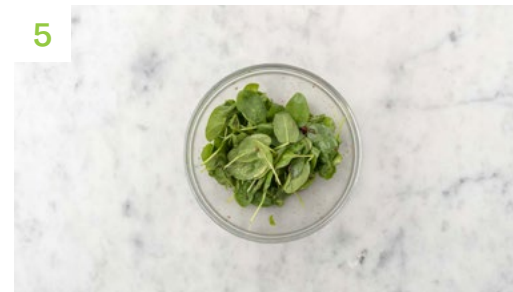


4 Letzte Schritte

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Petersilie fein hacken.

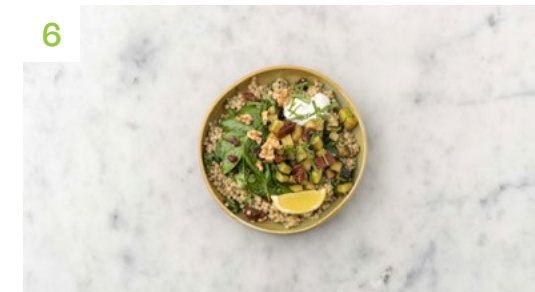


5 Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Wildpreiselbeerenkonfi**, **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Die Hälfte des **Spinats** hinzugeben und kurz marinieren lassen, die andere Hälfte grob hacken.

Gehackten Spinat zusammen mit **Zitronenschale**, **Petersilie** und der Hälfte der **getrockneten Tomaten** zu dem **Couscous** geben und gut vermengen.



6 Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Spinat-Salat** toppen.

Geschmorte **Zucchini**, restliche **getrocknete Tomaten** und **Baumnüsse** darauf verteilen und mit dem **Joghurt** und restlichen **Zitronenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Pearl couscous bowl with braised courgette sun-dried tomatoes and wild cranberry dressing

Under 650 calories | Vegetarian | 25–35 minutes • 556 kcal • Cook on day 3

18



Pearl couscous



Courgette



Baby spinach



Dried tomatoes with herbs



Garlic clove



Flat leaf parsley



Waxed lemon



Plain yoghurt from Saland



Wild cranberry jam



Walnuts



"Hello Mezze" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*, olive oil*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pearl couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g
Walnuts 24)	1 x	20 g	1 x	40 g
“Hello Mezze” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	411 kJ/98 kcal	2328 kJ/556 kcal
Fat	3.7 g	20.9 g
– of which saturated fats	0.6 g	3.3 g
Carbohydrate	12.5 g	70.9 g
– of which sugar	3.1 g	17.6 g
Protein	3.1 g	17.3 g
Salt	0.11 g	0.62 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat **24)** Walnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Finely chop the garlic.

In a large pot with a lid, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* and lightly sauté half of the garlic for 1 min.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half of the “Hello Mezze” and sauté for 30 sec.

Deglaze with 350 ml [700 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.



2 Cook the couscous

Stir the couscous into the pot of boiling water, cover and simmer on a low heat for about 12 min. until soft. Remove the pot from the heat, take off the lid and let the water evaporate.

In the meantime, toast the walnuts in a large frying pan without fat for 1–2 min. to release their aroma. Then remove from the frying pan.

Cut the courgette into 1 cm cubes.



3 Braise the courgette

In the same large frying pan, heat 0.5 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté the courgette on all sides for 2–3 min. on a high heat.

Add the remaining garlic and “Hello Mezze” and fry for another 30 sec.

Deglaze the pan with 50 ml [100 ml] water* and simmer for 2–3 min. until the water has evaporated. Season with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.

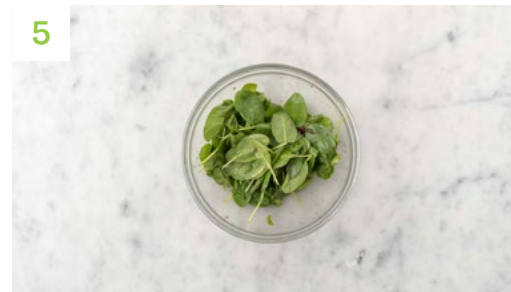


4 Final steps

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Roughly chop the dried tomatoes.

Finely chop the parsley.



5 For the dressing

In a large bowl, mix the wild cranberry jam, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Add half of the spinach and marinate briefly. Coarsely chop the other half.

Add the chopped spinach to the couscous along with the lemon zest, parsley and half of the dried tomatoes, then mix well.



6 Serve

Apportion the couscous onto deep plates and top with the spinach salad.

Add the braised courgette, remaining dried tomatoes and walnuts and serve with the yoghurt and remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Bowl de couscous perlé avec de la courgette braisée tomates séchées et sauce aux airelles

Moins de 650 calories | Végétarien | 25 – 35 minutes • 556 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Perles de couscous



Courgettes



Pousses d'épinard



Tomates séchées
aux herbes



Gousse d'ail



Persil plat



Citron ciré



Yogourt nature de Saland



Confiture
d'airelles sauvages



Noix



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 6 g	2 x 6 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	411 kJ/ 98 kcal	2328 kJ/ 556 kcal
Lipides	3,7 g	20,9 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,3 g
Glucides	12,5 g	70,9 g
- dont sucre	3,1 g	17,6 g
Protéines	3,1 g	17,3 g
Sel	0,11 g	0,62 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 15) blé 24) noix

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.
Hacher finement l'ail.

Dans une grande casserole avec couvercle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir la moitié de l'ail pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la moitié du « Hello Mezzé » et faire revenir le tout pendant 30 secondes.

Mouiller avec 350 ml [700 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

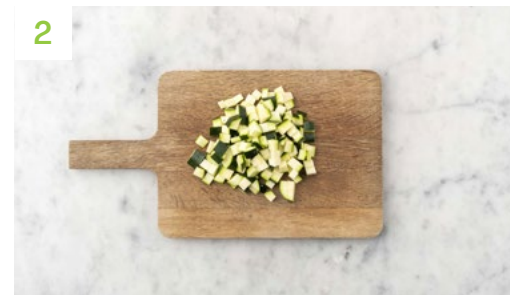


Dernières étapes

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Hacher grossièrement les tomates séchées.

Hacher finement le persil.

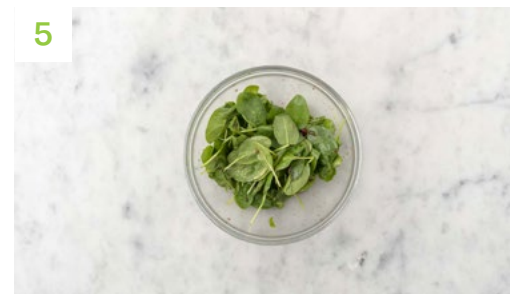


Faire cuire le couscous perlé

Verser le couscous perlé dans la casserole d'eau* bouillante et laisser mijoter à couvert, à feu doux pendant env. 12 min jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer la casserole du feu et laisser évaporer à découvert.

Pendant ce temps, faire griller les noix 1 à 2 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer de la poêle.

Couper les courgettes en dés de 1 cm.

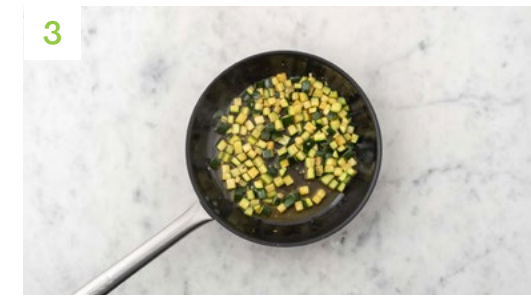


Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la confiture d'airelles sauvages, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] d'eau*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Ajouter la moitié des épinards et les laisser mariner brièvement ; hacher grossièrement l'autre moitié.

Ajouter les épinards hachés au couscous avec le zeste de citron, le persil et la moitié des tomates séchées et bien mélanger.

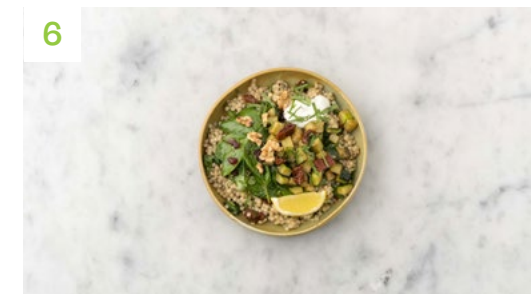


Braiser les courgettes

Dans la même grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y saisir à feu vif les dés de courgette 2 à 3 min.

Ajouter le reste de l'ail et le reste du « Hello Mezzé » et faire revenir encore 30 secondes.

Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que l'eau* se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Éventuellement, maintenir au chaud.



Dresser

Répartir le couscous perlé dans des assiettes creuses et garnir avec la salade d'épinards.

Répartir les dés de courgettes braisés, le reste des tomates séchées et les noix par-dessus et servir avec le yogourt et le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

