

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 873 kcal • Tag 5 kochen

6



Cranberries



Ziegenfrischkäse-
Crumble mit Honig



Gurke



Kichererbsen



Petersilie



Perlencouscous



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Tomatenpesto



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Cranberries	1 x	40 g	2 x	40 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Perlencouscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamico-Creme 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	2 g	1 x	6 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 690 g)
Brennwert	528 kJ/ 126 kcal	3655 kJ/ 873 kcal
Fett	4.78 g	33.09 g
- davon ges. Fettsäuren	1.41 g	9.76 g
Kohlenhydrate	15.29 g	105.90 g
- davon Zucker	4.17 g	28.87 g
Eiweiss	4.43 g	30.66 g
Salz	0.368 g	2.551 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Perlencouscous kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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 Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

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

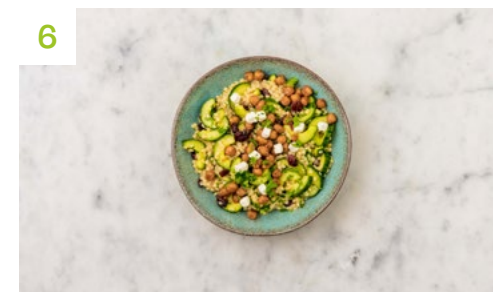
Anschliessend **Tomatenpesto** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Salat vollenden

Perlencouscous und Hälfte der **Petersilie** zur **Gurke** geben.

Vorsichtig vermengen und mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Perlencouscous-Salat auf Teller verteilen.

Ziegenfrischkäse-Crumble darüber streuen.

Mit **Kichererbsen**, restlicher **Petersilie** und restlichen **Cranberries** toppen und mit **Balsamicocreme** beträufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Pearl couscous salad with goat's cheese, cranberries, cucumber and honey and mustard dressing.

Vegetarian 30-40 minutes • 873 kcal • Cook on day 5

6



Cranberries



Crumbled goat's cheese with honey



Cucumber



Chickpeas



Parsley



Pearl couscous



Balsamic cream



"Hello Mezze" spice mix



Tomato pesto



Buttermilk and lemon dressing



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cranberries	1 x	40 g	2 x	40 g
Crumbled goat's cheese with honey 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pearl couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	2 g	1 x	6 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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. 680 g)
Calories	528 kJ/ 126 kcal	3.655 kJ/ 873 kcal
Fat	4.78 g	33.09 g
- incl. saturated fats	1.41 g	9.76 g
Carbohydrate	15.29 g	105.90 g
- incl. sugar	4.17 g	28.87 g
Protein	4.43 g	30.66 g
Salt	0.368 g	2.551 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



1 Cook the pearl couscous

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, add a sufficient amount of salt* and bring to the boil.

Stir in the pearl couscous, cover, then simmer on low heat for approx. 12 min. until the couscous is soft.

Then remove the pot from the stove, remove the lid, and allow any water to evaporate.



2 Prepare the vegetables

Put the chickpeas in a sieve and rinse with running water* until it runs clear.

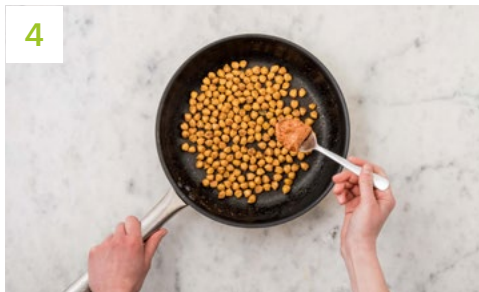
Cut off the ends of the cucumber, halve it lengthways, scrape out the inside with a spoon, and cut the cucumber into half-moons 0.5 cm thick.

Roughly chop the parsley.



3 Marinate the vegetables

In a large bowl, mix the buttermilk and lemon dressing with the cucumber and half of the cranberries and leave to marinate.



4 Fry the chickpeas

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the chickpeas and "Hello Mezze" spice mix and sauté for 5-6 min. until the chickpeas are golden brown.

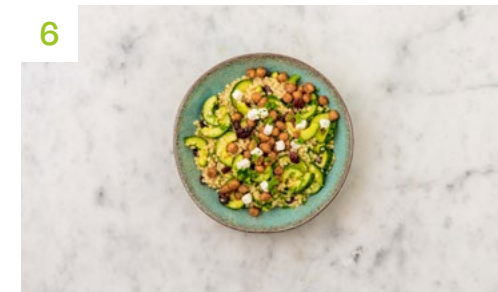
Then stir in the tomato pesto, season with salt* and pepper*, remove from the frying pan and set aside briefly.



5 Finish the salad

Add the pearl couscous and half of the parsley to the cucumber.

Mix gently and season with pepper* and salt*.



6 Serve

Apportion the pearl couscous salad onto plates.

Sprinkle crumbled goat's cheese on top.

Top with the chickpeas, the rest of the parsley and the cranberries, and drizzle with the balsamic cream.

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!



Salade de couscous perlé au fromage de chèvre, aïelles, concombre et vinaigrette au babeurre et au citron

Végétarien 30 – 40 minutes • 873 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Aïelles



Crumble de fromage de chèvre frais au miel



Concombre



Pois chiches



Persil



Couscous perlé



Crème de vinaigre balsamique



Mélange d'épices « Hello Mezzé »



Pesto de tomates



Sauce au babeurre et au citron



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 verre doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Airelles	1 x 40 g	2 x 40 g
Crumble de fromage de chèvre frais au miel 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 6 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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. 690 g)
Valeur calorique	528 kJ/ 126 kcal	3.655 kJ/ 873 kcal
Lipides	4.78 g	33.09 g
- dont acides gras saturés	1.41 g	9.76 g
Glucides	15.29 g	105.90 g
- dont sucre	4.17 g	28.87 g
Protéines	4.43 g	30.66 g
Sel	0.368 g	2.551 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) **8)** œufs **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



1 Faire cuire le couscous perlé

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, saler* et porter à ébullition.

Incorporer le couscous perlé et laisser mijoter à couvert à feu doux env. 12 min jusqu'à ce que le couscous soit tendre.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser s'évaporer en enlevant le couvercle.



2 Préparer les légumes

Verser les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

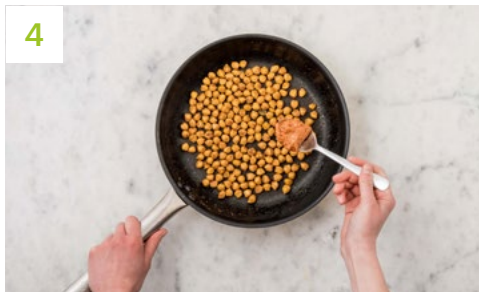
Enlever les extrémités du concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur avec une cuillère et débiter en croissants de 0.5 cm.

Hacher grossièrement le persil.



3 Faire mariner les légumes

Dans un saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron avec le concombre et la moitié des airelles et laisser mariner.



4 Faire revenir les pois chiches

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les pois chiches et le mélange d'épices « Hello Mezzé » et faire revenir pendant 5 à 6 min jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés.

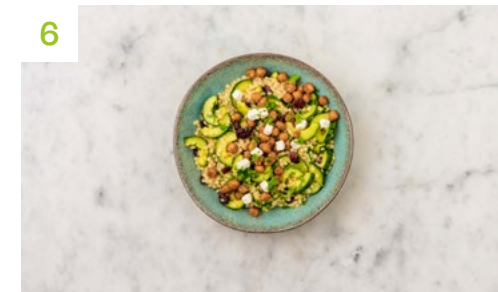
Mélanger ensuite avec le pesto, assaisonner avec du sel* et du poivre*, puis sortir de la poêle et réserver brièvement.



5 Terminer la salade

Ajouter le couscous perlé et la moitié du persil au concombre.

Mélanger délicatement et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la salade de couscous perlé sur les assiettes.

Saupoudrer de crumble de fromage de chèvre frais. Recouvrir des pois chiches, du reste de persil et d'airelles, et arroser de crème de vinaigre balsamique.

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 !

