

Poulet-Perlencouscous-Salat mit Oliven

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 2.346 kj/561 kcal • Tag 3 kochen

25



Perlencouscous



Pouletgeschnetzeltes



Petersilie



Oliven, schwarz ohne Stein



Tomaten



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Gurke



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Olivens, schwarz ohne Stein	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gemüsebouillonpulver*, 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. 1.000 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	1.96 g	13.70 g
- davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.96 g
Kohlenhydrate	9.29 g	65.00 g
- davon Zucker	1.83 g	12.80 g
Eiweiss	6.28 g	43.94 g
Salz	0.207 g	1.450 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) **9)** Senf **15)** Weizen.

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



Vorbereitung

Erhitze 350 ml [650 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletgeschnetzeltes** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und für 2 – 3 Min. anbraten.



Dip zubereiten

Knoblauch abziehen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken.

Joghurt dazugeben und verrühren.

Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keinen rohen Knoblauch isst, kannst Du ihn auch weglassen.



Couscous kochen

350 ml [650 ml] heisses **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Perlencouscous** hinzufügen und einmal umrühren.

Topfinhalt zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 – 14 Min. köcheln lassen, bis der **Couscous** weich und das **Fleisch** gar ist.

Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

Tipp: Wenn der Couscous noch nicht die gewünschte Konsistenz erreicht hat, gib einen Schluck **Wasser*** hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Salat fertigstellen

Wenn der **Couscous** gar ist, **Gurke**, **Tomate**, **gehackte Petersilie**, **Olivens** und **Pfirsich-Ajvar-Dressing** unterheben.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen.

Gurke in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm **grosse Würfel** schneiden.

Olivens halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Anrichten

Salat auf Tellern anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Joghurt-Knoblauch-Dip dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Chicken pearl couscous salad with olives

served with yoghurt and garlic dip

One-pot dish Under 650 calories 20-30 minutes • 2.346 kj/561 kcal • Cook on day 3

25



Pearl couscous



Chicken strips



Parsley



Olives, black, without stone



Tomatoes



Peach and ajvar dressing



Cucumber



Spring onions



Natural yoghurt



Garlic clove



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pearl couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Olives, black, without stone	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Peach and ajvar dressing 9)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Plain yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	335 kJ/80 kcal	2.346 kJ/561 kcal
Fat	1.96 g	13.70 g
- incl. saturated fats	0.42 g	2.96 g
Carbohydrate	9.29 g	65.00 g
- incl. sugar	1.83 g	12.80 g
Protein	6.28 g	43.94 g
Salt	0.207 g	1.450 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) **9**) Mustard **15**) Wheat.

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



Preparation

Heat 350 ml [650 ml] water in the kettle.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot, add the chicken strips and the white parts of the spring onions and sauté for 2-3 min.



Cook couscous

Add 350 ml [650 ml] hot water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and pearl couscous and stir once.

Cover contents of the pot and leave to simmer over a low heat for approx. 12-14 min. until couscous is soft and meat is cooked.

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

Tip: *If the couscous has not yet reached the desired consistency, add a sip of water* and leave to simmer for an additional minute.*

In the meantime, continue with the recipe.



Chop the vegetables

Peel cucumber to taste, cut in half lengthwise and scrape out the core using a small spoon.

Cut the cucumber halves into 1 cm slices.

Remove the tomato stalk and cut the tomato into cubes approx. 2 cm thick.

Halve the olives.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.



Prepare the dip

Peel the garlic and squeeze through a press into a small bowl.

Add yoghurt and mix.

Season the dip with salt* and pepper*.

Tip: *If you don't eat raw garlic, you can leave it out.*



Finish the salad

When the couscous is done, mix in the cucumber, tomato, chopped parsley, olives and peach and ajvar dressing.

Season the salad with salt* and pepper*.



Serve

Arrange salad on plates.

Garnish with the green parts of the spring onions.

Serve with yoghurt and garlic dip and enjoy.

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 poulet et couscous perlé, olives et dip ail-yogourt

25

Plat One-Pot Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 2.346 kj/561 kcal • Consommer dans les 3 jours



Couscous perlé



Émincé de poulet



Persil



Olives noires
dénoyautées



Tomates



Sauce poire-ajvar



Concombre



Oignon de printemps



Yogourt nature



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,
huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle et 1 petit bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Olives noires (dénoyautées)	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce pêche-ajvar 9)	1 x 35 ml	2 x 35 ml
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	335 kJ/80 kcal	2.346 kJ/561 kcal
Lipides	1.96 g	13.70 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	2.96 g
Glucides	9.29 g	65.00 g
- dont sucre	1.83 g	12.80 g
Protéines	6.28 g	43.94 g
Sel	0.207 g	1.450 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 (y compris le lactose) 9) céleri 15) blé.

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



Préparation

Faire chauffer 350 ml [650 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire revenir l'émincé de poulet et la partie blanche des oignons de printemps 2 à 3 min.



Préparer la sauce

Peler l'ail et presser la moitié de la gousse dans un petit bol.

Verser le yogourt et mélanger.

Saler* et poivrer* le dip.

Astuce : Si vous n'aimez pas l'ail cru, vous pouvez ne pas en mettre.



Cuire le couscous

Ajouter 350 ml [650 ml] d'eau chaude*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le couscous perlé, remuer.

Laisser mijoter à couvert et feu doux 12 à 14 min jusqu'à obtention d'une graine de couscous tendre et cuisson de la viande.

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

Astuce : Si le couscous n'a pas encore atteint la consistance souhaitée, ajoutez un peu d'eau* et laissez mijoter encore 1 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer la salade

Lorsque le couscous est cuit, ajouter le concombre, les tomates, le persil haché, les olives et la sauce poire-ajvar.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

Éplucher au choix le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et gratter le cœur à l'aide d'une petite cuillère.

Débiter le concombre en demi-lunes d'1 cm d'épaisseur.

Enlever la partie dure de la tomate et couper en dés d'env. 2 cm.

Couper les olives en deux.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



Dresser

Dresser la salade sur des assiettes.

Garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Servir avec la sauce au yogourt et à l'ail et déguster.

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 !

