

Mediterraner Perlencouscoussalat mit Avocado

dazu Hirtenkäse, Kirschtomaten und Kräuterdressing

unter 650 Kalorien Viel Gemüse Vegetarisch Klimaheld 15 – 25 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

23



Perlencouscous



Avocado



Hirtenkäse



Naturjoghurt



Coleslaw-Mix



Gurke



rote Kirschtomaten



Dill



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Naturjoghurt 7)	100 g	175 g	200 g
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 730 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fett	4 g	29,1 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	9,1 g
Kohlenhydrate	9,4 g	68,7 g
- davon Zucker	2,4 g	17,2 g
Eiweiß	3,5 g	25,9 g
Salz	0,33 g	2,39 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) 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: GT: Guatemala ES: Spanien MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania KE: Kenia PT: Portugal NL: Niederlande

1



2



3



Couscous zubereiten

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen**, **Gemüsebrühe** und „**Hello Souflaki**“ hinzufügen 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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Beilagen vorbereiten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Coleslaw-Mix** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** 2 – 3 Min. dünsten lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Kräuter fein hacken.

Gurke längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden und in die Schüssel mit dem **Coleslaw-Mix** geben.

Kirschtomaten halbieren.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Letzte Schritte

In die große Schüssel mit dem **Coleslaw-Mix** **Joghurt**, **Kräuter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** geben und vermengen.

Couscous auf tiefe Teller verteilen. **Coleslaw** darauf anrichten.

Mit **Kirschtomaten** und **Avocadostreifen** toppen. **Hirtenkäse** daüber bröseln.

Mit etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** toppen.

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>

