



# One-Pot: Hähnchen-Perlencouscous-Salat

dazu Joghurt-Knoblauch-Dip

High Protein Schnell Kalorien im Blick 20 - 30 Min • 534 kcal

28



Hähnchengeschnitztes, mariniert



Perlencouscous



Tomate



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Pfirsich-Ajvar-Dressing



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



Ohne künstliche Farbstoffe  
Ohne künstliche Aromen  
Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

### Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

|                                    | 2P    | 3P    | 4P    |
|------------------------------------|-------|-------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert  | 250 g | 375 g | 500 g |
| Perlencouscous 13) 15)             | 150 g | 225 g | 300 g |
| Tomate ES   MA   NL                | 1     | 2     | 2     |
| kleine Salatgurke NL   ES   MA     | 1     | 2     | 2     |
| Frühlingszwiebel DE   EG   NL   MA | 25 g  | 50 g  | 50 g  |
| Knoblauchzehe ES                   | 1     | 2     | 2     |
| Petersilie, glatt IL   DE          | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)         | 35 ml | 70 ml | 70 ml |
| Naturjoghurt 7)                    | 75 g  | 100 g | 150 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. 590 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 381 kJ/91 kcal | 2234 kJ/534 kcal    |
| Fett                    | 1,8 g          | 10,4 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,4 g          | 2,6 g               |
| Kohlenhydrate           | 11,4 g         | 66,9 g              |
| - davon Zucker          | 1,9 g          | 11 g                |
| Eiweiß                  | 7,2 g          | 42,2 g              |
| Salz                    | 0,45 g         | 2,65 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 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande DE: Deutschland EG: Ägypten IL: Israel



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [500 ml | 650 ml] Wasser im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes und weißen Teil der Frühlingszwiebel in den Topf geben und 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 magst, kannst Du ihn auch weglassen.



## Couscous kochen

Topfinhalt mit 350 ml [500 ml | 650 ml] heißem Wasser\* ablöschen.

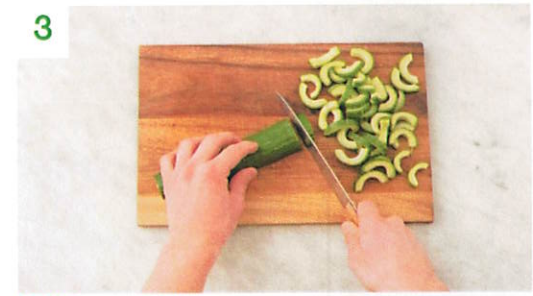
Gemüsebrühe und Perlencouscous hinzufügen und einmal umrühren und abgedeckt bei schwacher Hitze 12 - 14 Min. köcheln lassen, bis der Couscous weich und das Fleisch gar ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdampfen lassen.

Tipp: Wenn der Couscous noch nicht weich genug ist, gib einen Schluck Wasser\* hinzu und lasse ihn für eine weitere Minute köcheln.



## Salat fertigstellen

Wenn der Couscous gar ist, Gurke, Tomate, gehackte Petersilie und Pfirsich-Ajvar-Dressing unterheben. Salat mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## Währenddessen

Gurke längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Gurke in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate in 2 cm große Würfel schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



## Anrichten

Salat auf Tellern anrichten. Mit grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Joghurt-Knoblauch-Dip dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

