



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Lauwarmer Couscous-Salat "Tricolor" mit getrockneten Tomaten, Avocado und Mozzarella

Avocados haben zwar einen hohen Fettanteil, sind aber viel gesünder als Butter und Co. Neben den zahlreichen gesunden Fetten liefert sie auch die Vitamine A und E, denen nachgesagt wird ein wahrer Jungbrunnen für die Haut zu sein. Daher lieber öfter mal Avocado als Butter aufs Brot schmieren. Guten Appetit!

25 min.

Stufe 2

scharf



Mozzarella



Zitrone



rote Chilischote



Couscous



Avocado



getrocknete Tomaten



Rucola



Parmesan



Knoblauch (solo)



Basilikum



Mandeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Zitrone	½	1
rote Chilischote	½	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Avocado	½ Stück	1 Stück
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Rucola	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Knoblauch (solo) ⊕	⅛	¼
Basilikum	10 g	20 g
Mandeln 8)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 839 kcal

Kohlenhydrate: 61 g,

Fett: 49 g, Eiweiß: 27 g

Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Zucker, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Mörser/Pürierstab, Frischhaltefolie, Reibe

2



1 Mozzarella abgießen und gründlich trocken tupfen. Dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone entsaften. Chili waschen, entkernen und fein hacken.

2 ½ EL Olivenöl mit Zitronensaft, Chili und etwas Salz und Pfeffer vermischen. Mozzarella zugeben, in der Marinade wenden und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

3



3 200 ml Gemüsebrühe zubereiten und mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Herdplatte ziehen. Couscous mit ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter und etwas Salz und Pfeffer zugeben. Den Topf straff mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat.

4 Avocado von Kern und Schale befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten grob hacken (Öl aufsparen). Rucola waschen und abtropfen lassen.

4



5 Für das Pesto: Parmesan fein reiben. Knoblauch abziehen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mandeln mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, Parmesan, Knoblauch und Basilikum mithilfe eines Pürierstabs oder eines Mörsers zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6



6 Couscous mit einer Gabel auflockern. Mozzarella samt Marinade mit Tomaten, Avocado, Pesto, 1 TL Öl von den getrockneten Tomaten und ½ EL Olivenöl zugeben.

7 Rucola unterheben, auf flachen Tellern verteilen und genießen!