



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW22 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Marokkanischer Couscous-Salat

mit knusprigem Grillkäse, serviert mit einem Klecks Joghurt

So ein Couscous-Salat ist schnell gemacht, lecker und unheimlich wandlungsfähig. Da er kalt so gut schmeckt wie warm, kannst du ihn auch prima zur nächsten Grillparty mitbringen und den Grillkäse auch wirklich grillen. In der Pfanne gebraten schmeckt er aber ebenfalls lecker. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3



Steinpilze



Couscous



Zitrone



Petersilie



Knoblauch



Zwiebel



Paprika, rot



Zucchini



Marokkanische Gewürzmischung



Grillkäse



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Steinpilze, getrocknet	5 g	10 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Zitrone	1	2
Petersilie ⊕	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel	1	2
Paprika, rot	1	2
Zucchini	1	2
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Grillkäse 7)	250 g	500 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 797 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g,  
Fett: 42 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 11 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Gemüsereibe, große Pfanne, Küchenpapier

2



**1** Steinpilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen.

**2.** 200 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten, Couscous darin einstreuen, umrühren und ziehen lassen.

3



**3** **Zitrone** heiß abwaschen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Spalten schneiden. Die andere Hälfte fein abreiben und entsaften. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** waschen und in dünne Scheiben reiben. Eingeweichte **Steinpilze** aus dem Wasser nehmen (das Pilzwasser aufbewahren) und zerkleinern.

4



**4** Für den Couscous-Salat: In einer großen Pfanne 2 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebeln** 3–5 Min. darin glasig andünsten. **Knoblauch**, **Steinpilze** mit **Pilzwasser**, **Paprika** und **Zucchini** hinzugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, 5 Min. weitergaren. Falls die Gemüsemischung zu trocken wird und anzubrennen droht, noch ein wenig Wasser dazugeben. Dann vom Herd nehmen.

6



**5** **Couscous** mit einer Gabel auflockern und zum **Gemüse** dazugeben. **Marokkanische Gewürzmischung**,  $\frac{2}{3}$  der **Petersilie**, etwas **Zitronenabrieb** und 2 EL **Zitronensaft** dazugeben, gut vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**6** Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL **Öl** darin erhitzen. **Grillkäse** von beiden Seiten 3–5 Min. goldbraun darin anbraten.

**7** **Couscous-Salat** noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann auf Tellern verteilen, mit **Zitronenspalten** und einem Klecks **Joghurt** dekorieren. **Grillkäse** mit der restlichen **Petersilie** bestreuen, neben dem Salat anrichten und genießen!