

# Piri-Piri-Perlencouscous mit Pimientos & Hirtenkäse-Crumble

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 569 kcal • Tag 5 kochen

17



Perlencouscous



Pimientos de Padrón



Hirtenkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Kirschtomaten



Minze



Petersilie



milde Chiliflocken



Gemüsebrühe



Sahnejoghurt



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 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. 620 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2383 kJ/569 kcal
Fett	3,35 g	20,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	7,64 g
Kohlenhydrate	11,11 g	68,66 g
– davon Zucker	2,49 g	15,40 g
Eiweiß	4,03 g	24,92 g
Salz	0,446 g	2,755 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:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 2 Für den Couscous

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

**Zwiebelstreifen** darin 1 - 2 Min. glasig anschwitzen.

**Knoblauch** dazupressen, Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, „**Hello Piri-Piri**“ und **Perlencouscous** hinzugeben und alles 1 weitere Min. anschwitzen.

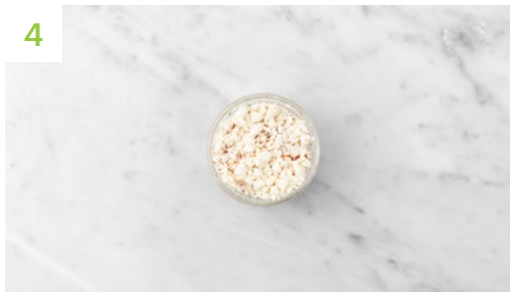
**Topfinhalt** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühe** hinzugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## 3 In der Zwischenzeit

**Kirschtomaten** halbieren.

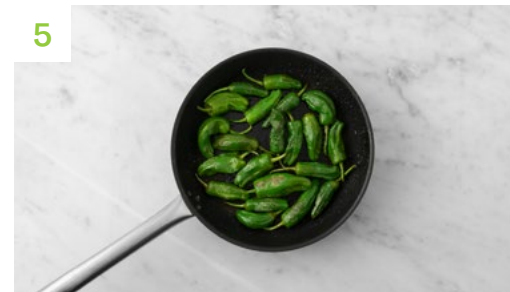
Blätter der **Kräuter** grob hacken.



## 4 Für den Crumble

**Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel **bröseln**. **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** hinzugeben und vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, gehackte **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 5 Pimientos anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz\*** würzen.

**Kirschtomaten** am Ende der Garzeit unter den **Perlencouscous** heben. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Pimientos anbraten

**Perlencouscous** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Kräuter-Joghurt** toppen.

**Pimientos** und **Chili-Käse-Crumble** darüber anrichten und genießen!

**Guten Appetit!**

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

