

Piri-Piri-Perlencouscous mit Pimientos & Hirtenkäse-Crumble

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	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 10)	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	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



Für den Kräuterjoghurt

Blätter der **Minze** und **Petersilie** zupfen.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, Salz* und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark** und „**Hello Piri-Piri**“ zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Für den Couscous & den Crumble

300 g [450 g | 600 g] **Wasser*** und die Hälfte der **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln.

Chiliflocken (Achtung: scharf!) hinzugeben und vermengen.



Perlencouscous zubereiten

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

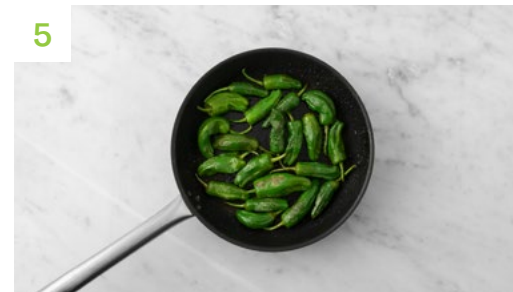
Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Nach der Garzeit **Kirschtomaten** mit dem Spatel unter den **Perlencouscous** heben, mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und **Couscous** im Mixtopf 5 Min. ziehen lassen.

Während der Ziehzeit mit der Zubereitung fortfahren.

milde Chiliflocken

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



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.



Anrichten

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

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

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>

