

Piri-Piri-Perlencouscous mit Pimientos

dazu Kirschtomaten und Chili-Hirtenkäse-Crumble

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 572 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Hirtenkäse



Pimientos de Padrón



rote Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Tomatenmark



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Gemüsebrühpulver



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 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. 640 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2392 kJ/572 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	11,3 g	72,3 g
– davon Zucker	4,2 g	26,7 g
Eiweiß	4 g	25,9 g
Salz	0,44 g	2,85 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



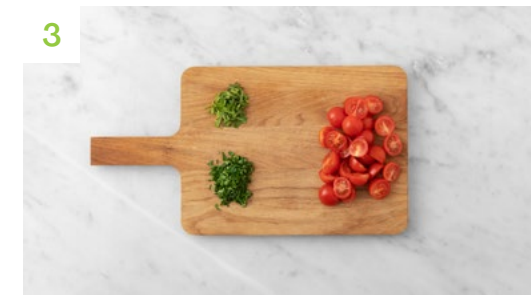
2 Für den Couscous

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

Zwiebelstreifen darin 1 - 2 Min. glasig anschwitzen.

Knoblauch dazupressen, **Tomatenmark**, Hälfte vom „Hello Piri-Piri“ und **Perlencouscous** hinzugeben und alles 1 weitere Min. anschwitzen.

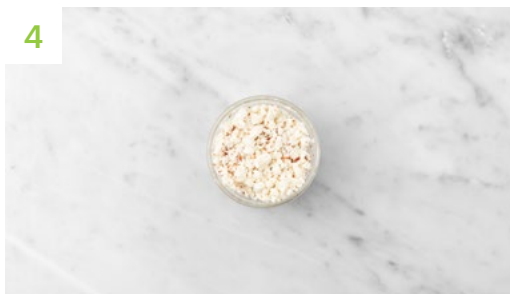
Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühe** hinzugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



3 In der Zwischenzeit

Kirschtomaten halbieren.

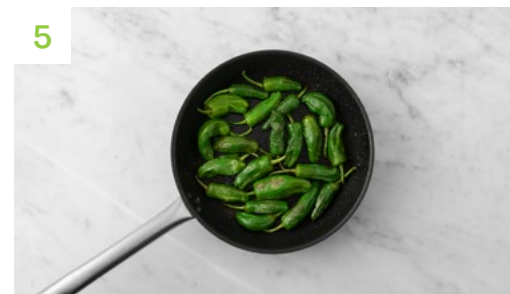
Minze- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander grob hacken.



4 Für den Crumble

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel **bröseln**. Milden **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** dazugeben 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 restlichem „Hello Piri-Piri“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** und **Salz*** würzen.

Kirschtomaten und Hälfte vom **Hirtenkäse-Crumble** am Ende der Garzeit unter den **Perlencouscous** heben. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

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

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

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix 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>

