

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

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Thermomix kocht • 572 kcal • Tag 5 kochen

22



Perlencouscous



Hirtenkäse



Pimientos de Padrón



rote Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Tomatenmark



Naturjoghurt



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Gemüsebrühpulver



- 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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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



## 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.

**Tomatenmark** und Hälfte vom „**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 **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. **Milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hinzugeben und vermengen.

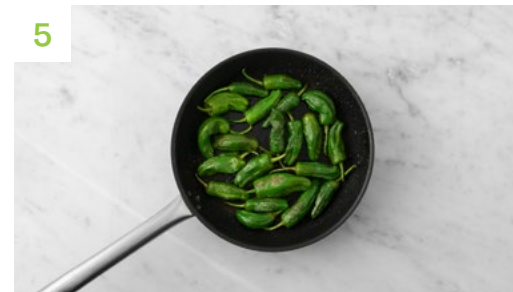


## Perlencouscous zubereiten

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

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

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



## Pimientos anbraten

Während der Ziehzeit mit der Zubereitung fortfahren. 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.



## 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 Schärfegrad 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>

