

# Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Spitzpaprika

Kalorien im Blick Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen

29



Couscous



Tomate (Roma)



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



rote Spitzpaprika



Gemüsebrühpulver



Mozzarella (vegetarisch)



Rucola



Balsamicreme



Basilikumpaste



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Sahnejoghurt, Bio



rote Zwiebel

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Balsamicoessig\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <b>15</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	1	2	2
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
Mozzarella (vegetarisch) <b>7</b>	125 g	250 g	250 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Balsamicocrema <b>14</b>	12 g	24 g	24 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2

\*\*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. 540 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2595 kJ/620 kcal
Fett	4,2 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	11,9 g
Kohlenhydrate	13,4 g	72,9 g
– davon Zucker	2,9 g	15,9 g
Eiweiß	5 g	27 g
Salz	0,52 g	2,84 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **MA:** Marokko



## 1 Gemüse schneiden

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

**Spitzpaprika** in 0,5 cm Ringe schneiden, **Kerne** dabei nach Belieben entfernen.

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

**Spitzpaprika** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.



## 2 Für den Couscous

**Getrocknete Tomaten** hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

**Couscous**, **Gemüsebrühe**, „Hello Buon Appetito“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben.

300 ml [450 ml | 600 ml] kochendes **Wasser\*** über den **Couscous** gießen, alles einmal durchrühren und 6 – 8 Min. quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.



## 3 Währenddessen

**Tomate** grob würfeln.

**Mozzarella** in Scheiben schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** abschneiden.



## 4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Basilikumpaste** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Couscous fertigstellen

Nach der Couscous-Quellzeit, **Tomate** und Hälfte vom **Basilikum-Dip** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Rucola** auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** darauf geben, mit **Mozzarellascheiben** belegen und mit **Balsamicocrema** beträufeln.

Mit restlichem **Dip** 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>

