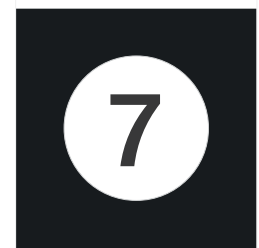


Couscous mit Dukkah-Gemüse

dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 706 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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

-  Couscous
-  Paprika multicolor
-  Zucchini
-  Karotte
-  Tomate
-  Hirtenkäse
-  Sahnejoghurt
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Dukkah“
-  rote Zwiebel
-  Zitrone, gewachst
-  Gemüsebrühe
-  Minze
-  Petersilie
-  Frühlingszwiebel

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel (mit Deckel),
3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Tomate NL ES MA	2	3	4
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	2 g	3 g**	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	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. 830 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2955 kJ/706 kcal
Fett	3,40 g	28,15 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	8,91 g
Kohlenhydrate	9,76 g	80,86 g
– davon Zucker	3,19 g	26,44 g
Eiweiß	3,38 g	28,01 g
Salz	0,393 g	3,257 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



Couscous zubereiten

Petersilien- und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



Salat & Dip

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Tomatenwürfel** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben, mischen und marinieren lassen.

In einer weiteren kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, grüne **Frühlingszwiebelringe** zugeben, unterheben und ziehen lassen.



Vorbereiten

250 g [375 g | 550 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Karotten schälen und schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Heiße **Brühe** über den **Couscous** gießen, abgedeckt quellen lassen und mit dem Rezept fortfahren.



Zucchini braten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zucchinihalbmonde** darin goldbraun braten. Rührhaufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**).

Gemüse aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse dünsten

Rührhaufsatz in den Mixtopf einsetzen.

Karottenscheiben, **Paprikastreifen**, **Gewürzmischung „Hello Dukkah“** und 15 g [25 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **18 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomaten halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern, zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** zugeben und unterheben.

Couscous auf Teller verteilen. **Gemüse** darauf anrichten. **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüber bröseln und mit **Tomatensalat** toppen. Restliche **Kräuter** darüberstreuen und mit **Joghurdip** 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>

