

# Couscous-Salat mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

buntem Ofengemüse, Rucola und Cashewkernen

27

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3070 kJ/734 kcal • Tag 5 kochen



-  rote Paprika
-  Zucchini
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Couscous
-  Gemüsebrühe
-  Zitrone, gewachst
-  Rucola
-  Pfirsich-Ajvar-Dressing
-  Schmand
-  Hirtenkäse



**Gut im Haus zu haben**

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel,  
1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Couscous <b>15</b> )	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b> )	6 g	8 g	12 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing <b>9</b> )	70 ml	105 ml	140 ml
Schmand <b>7</b> )	150 g	150 g	300 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	150 g	200 g	300 g
Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 710 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	3070 kJ/734 kcal
Fett	3,29 g	23,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,09 g
Kohlenhydrate	11,01 g	77,94 g
– davon Zucker	3,20 g	22,64 g
Eiweiß	4,48 g	31,69 g
Salz	0,587 g	4,155 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) **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 **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Knoblauch** dazupressen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezze“** vermengen und ca. 20 – 22 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Couscous zubereiten

In einer großen Schüssel **Couscous** mit 250 ml [330 ml | 500 ml] kochendem **Wasser\*** übergießen, **Gemüsebrühpulver** und restliche **Gewürzmischung „Hello Mezze“** unterrühren und quellen lassen.



## 4 Dip anrühren

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Dressings** mit **Schmand** verrühren, mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat fertigstellen

Restliches **Dressing** unter den **Couscous** rühren.

Fertiges Ofengemüse mit dem **Couscous** mischen.

Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Rucola** auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** daraufgeben. **Hirtenkäse** mit den Händen **darüberbröseln**.

Mit **Schmand-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

