



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW08
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Exotisch: „Chimichurri“-Couscous-Salat mit Kumin, Chiliflocken und gerösteten Mandelblättchen

Chimichurri ist eigentlich eine traditionelle argentinische Kräutersoße, die gern zu gegrilltem Rindfleisch serviert wird. Kreativ wird es durch die ungewohnte Kombination mit orientalischem Couscous und Kreuzkümmelflavour. Und natürlich gibt es viel Gemüse dazu. Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, vegan



Couscous



Tomate



Gurke



gelbe Paprika



Zitrone



Mandelblättchen



Knoblauchzehe



Minze



Frühlingszwiebel



Petersilie



Kreuzkümmel



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

| | | |
|------------------------------------|---|---------|
| gelbe Paprika [Ursprungsl. ES] | 1 | 2 |
| Gurke [Ursprungsl. NL; ES] | 1 (klein) | 1 |
| Tomate [Ursprungsl. ES] | 1 | 2 |
| Couscous 1) | 150 g | 300 g |
| Kreuzkümmel 15) | 1 g | 2 g |
| Zitrone [Ursprungsl. ES] | ½  | 1 |
| Frühlingszwiebeln [Ursprungsl. IT] | 2 | 4 |
| Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES] | ½  | 1 |
| Petersilie/Minze | je 5 g | je 10 g |
| Chiliflocken 15) | 1 g | 2 g |
| Mandelblättchen 8) 15) | 20 g | 40 g |

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

| | | |
|-----------------------------|----------|--------|
| Brennwert (kJ/kcal) | 2117/502 | 375/89 |
| Fett (g) | 20 | 4 |
| - davon ges. Fettsäuren (g) | 3 | 0 |
| Kohlenhydrate (g) | 64 | 11 |
| - davon Zucker (g) | 8 | 1 |
| Eiweiß (g) | 14 | 3 |
| Ballaststoffe (g) | 3 | 1 |
| Salz (g) | 1 | 0 |

Allergene: 1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Rotwein-) Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Sparschäler, hohes Rührgefäß, Pürierstab, kleine Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 In einem großen Topf 400 ml [800 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten und aufkochen lassen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Gurke** schälen und in Stücke schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden.



2 **Couscous**, **Kreuzkümmel**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in die vorbereitete **Gemüsebrühe** einrühren. Dann Deckel aufsetzen und **Couscous** ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach Deckel schräg aufsetzen, um den **Couscous** warmzuhalten.



3 Für die „Chimichurri“-**Soße**: **Zitrone** halbieren. **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Frühlingszwiebelringe**, **Petersilie**, **Knoblauch** mit 1 EL [2 EL] (Rotwein-)Essig, 2 EL [4 EL] **Olivenöl** und einigen **Chiliflocken** (**Vorsicht: scharf!**) in ein hohes Rührgefäß geben. **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** verarbeiten. Mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



4 In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

5 **Couscous** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern. **Paprika**-, **Gurken**- und **Tomatenstücke** sowie gehackte **Minze** vorsichtig unterheben.

6 **Couscous-Salat** auf Teller verteilen, mit etwas „Chimichurri“-**Soße** beträufeln, mit gerösteten **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.