



Leichter kochen,  
besser essen!



6  
KW08  
2017

thermomix

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!

 25 min.

 25 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, vegan



Couscous



Tomate



Gurke



gelbe Paprika



Zitrone



Mandelblättchen



Knoblauchzehe



Minze



Frühlingszwiebel



Petersilie



Kreuzkümmel



Chiliflocken

## Für 2 Personen.....

- 150 g Couscous 1)
- 1 g Kreuzkümmel 15)
- 1 gelbe Paprika [Ursprungsl. ES]
- 1 Gurke [Ursprungsl. NL]
- 2 Frühlingszwiebeln [Ursprungsl. IT]
- ½ Zitrone ☒ [Ursprungsl. ES]

- 10 g Petersilie/Minze
- 1 Tomate [Ursprungsl. ES]
- ½ Knoblauchzehe ☒ [Ursprungsl. ES]
- 1 g Chiliflocken 15)
- 20 g Mandelblättchen 8) 15)

## 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**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

## Gut im Haus zu haben

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

## Was zum Kochen gebraucht wird

große Schüssel, Saftpresse, Thermomix®, kleine Schüssel (2), kleine Pfanne



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.**

**1** Couscous, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz und Pfeffer in eine große Schüssel füllen. Paprika und Gurke in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und entsaften.

**2** Minze in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.

**3** 300 g flüssige Gemüsebrühe und 15 g Olivenöl in den Mixtopf einwiegen, 4 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen. Währenddessen Tomate in grobe Stücke schneiden. Heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen und ziehen lassen. Mixtopf trocknen.

**4** Grobe Paprika- und Gurkenstücke in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 4 zerkleinern und umfüllen.

**5** Für die „Chimichurri“-Soße: Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**6** Petersilie und Frühlingszwiebelringe zugeben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. 5 g (Rotwein-)Essig, 20 g Olivenöl, 1 TL Zitronensaft und Chiliflocken (nach gewünschter Schärfe), Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zugeben und 4 Sek./Stufe 5 vermischen.

**7** Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Öl so lange anrösten, bis sie fein duften. Couscous mit einer Gabel auflockern. Paprika-, Gurken- und Tomatenstücke sowie zerkleinerte Minze mit dem Spatel vorsichtig unterheben.

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

