



# GEFÜLLTE OFENPAPRIKA MIT COUSCOUS, Champignons, grünem Salat und Joghurtsoße

## FAMILY



rote Paprika



Couscous



Champignons



Zwiebel



Petersilie



Thymian



Käse-Mix



Salatherz (Romana)



Pinienkerne



Joghurt



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



Mayonnaise

## Marcos Tipps für Kids!



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet,  
lasst sie doch beim Befüllen der Paprika helfen.

40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Auflaufform, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Pfanne, 1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 PAPRIKA VORBACKEN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Paprika** halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** außen und innen mit ein wenig **Olivenöl\*** einpinseln, dann mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



## 4 FÜLLUNG ZUBEREITEN

**Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Champignons-Thymian-Mischung** und die  **Hälfte** des **Käse-Mix** zugeben und vorsichtig miteinander vermischen. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, **Paprika** mit **Couscous-Mischung** füllen. Restlichen **Käse-Mix** darüberstreuen und restlichen **Couscous** drumherum verteilen. Auf dem höchsten Einschub im Backofen 5 – 10 Min. fertig überbacken.



## 2 COUSCOUS GAREN

In einem großen Topf mit 450 ml [600 ml] heißem **Wasser\*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.

**Couscous**, 2 EL [3 EL] **Olivenöl\***, 1 ½ TL [2 TL] **Butter\*** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, dabei mehrfach umrühren.



## 5 FÜR DEN SALAT

Blätter vom **Salatherz** grob zerkleinern. In einer großen Schüssel 1 ½ EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 ½ EL [2 EL] **Essig\***, **Senf**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatblätter** und **Schnittlauch** mit **Dressing** vermischen.



## 3 COUSCOUS GAREN

**Champignons** in kleine Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Thymianblätter** abzupfen und grob hacken. In einer großen Pfanne 1 ½ EL [2 EL] **Öl\*** erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Champignonstücke** und gehackten **Thymian** zufügen und 4 – 6 Min. mitbraten. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** rösten, bis sie fein duften.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Gefüllte **Ofenpaprika** und **Salat** auf Teller verteilen. Beides mit **Pinienkernen** und **Petersilie** bestreuen und mit **Joghurtsoße** genießen.

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                               | 3P             | 4P      |
|-------------------------------|----------------|---------|
| rote Paprika PL   NL          | 3              | 4       |
| Gemüsebrühe                   | 6 g            | 8 g     |
| Couscous 1)                   | 225 g          | 300 g   |
| Champignons                   | 250 g          | 300 g   |
| Zwiebel DE                    | 1 ½ ☞          | 2       |
| Petersilie/Thymian            | 20 g           | 20 g    |
| Käse-Mix 5)                   | 150 g          | 200 g   |
| Salatherz (Romana) DE         | 1              | 2       |
| Pinienkerne                   | 10 g           | 10 g    |
| Joghurt 5)                    | 225 g ☞        | 300 g   |
| mittelscharfer Senf 4)        | 15 ml ☞        | 20 ml   |
| Mayonnaise 2) 4)              | 40 g           | 40 g    |
| Wasser* für Schritt 2         | 450            | 600 ml  |
| Olivenöl* für Schritt 2       | 2 EL           | 3 EL    |
| Butter* 5) für Schritt 2      | 1 ½ TL         | 2 TL    |
| Olivenöl* für Schritt 3 und 5 | je 1 ½ EL      | je 2 EL |
| Essig* 1) 11) für Schritt 5   | 1 ½ EL         | 2 EL    |
| Salz*, Pfeffer*, Zucker*      | 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. 850 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert  | 448 kJ/107 kcal | 3.820 kJ/913 kcal   |
| Fett   | 6 g             | 50 g                |
| - davon ges. Fettsäuren  | 2 g             | 17 g                |
| Kohlenhydrate  | 9 g             | 77 g                |
| - davon Zucker   | 3 g             | 27 g                |
| Eiweiß   | 4 g             | 34 g                |
| Salz   | 1 g             | 2 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at