



GEFÜLLTE TOMATEN

mit Couscous-Ofengemüse



HELLO MINZE

Frische Minze erinnert an warme Sommertage – in diesem Gericht sorgt sie für das gewisse Extra!



Couscous



Aubergine



Zitrone



gelbe Paprika



Minze



Petersilie



Tomate



Feta



Parmesan



35 min.



40 min.



Stufe 2



Thermomix
übernimmt alles



Veggie



Neuentdeckung

Schon einmal Tomaten gefüllt? Nein? Dann wird es heute eindeutig Zeit! Wir füllen die fruchtigen Tomaten mit fluffigem Couscous und einer großen Portion knackigem Gemüse. Dazu gibt es cremigen Feta-Käse und frische Kräuter. Die perfekte Kombination, wenn Du leicht genießen möchtest! Lass Dir dieses **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **1 große Schüssel, 2 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**. Entdecke die **gefüllten Tomaten mit Couscous-Ofengemüse**.



1 ZU BEGINN

300 g flüssige **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend mit heißer **Gemüsebrühe** übergießen und ziehen lassen.



2 VAROMA BEFÜLLEN

Aubergine der Länge nach halbieren, dann in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen. **Auberginen-** und **Paprikawürfel** im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen.



3 ZERKLEINERN

Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. **Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die Schüssel mit dem **Couscous** geben. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. Den **Feta** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und zur **Petersilie** geben..



4 TOMATEN VORBEREITEN

500 g **Wasser** und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** horizontal halbieren, Fruchtfleisch vorsichtig herauslöffeln und in die Schüssel mit dem **Couscous** geben. Die **Tomatenhälften** mit der **Feta-Petersilien-Mischung** füllen und mit **Parmesan** bestreuen.



5 GEMÜSE GAREN

Varoma vorsichtig abnehmen, Deckel öffnen und die gefüllten **Tomaten** auf das **Gemüse** setzen. Varoma verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen den Saft einer **Zitrone** auspressen und zum **Couscous** geben. Mithilfe des Spatels alles gut miteinander vermengen und evtl. noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Varoma vorsichtig abnehmen. **Couscous** und **Gemüse** auf Teller verteilen, gefüllte **Tomaten** daraufsetzen und genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Couscous 1)	150 g
Zitrone ES	½ ☉
Aubergine ES	1
gelbe Paprika ES	1
Minze/Petersilie	je 5 g
Tomaten ES	3
Feta 7)	125 g
Parmesan 7)	20 g

Gemüsebrühe*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2598 kJ/616 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	67 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at