



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

3
KW49
2016

Mit Apfel-Couscous gefüllter Kürbis, dazu Ziegenfrischkäse-Dip

Winterliche Gewürze und der warme Apfel geben einen schönen Vorgeschmack auf Weihnachten. Im Kontrast zum süßen Obst steht der würzige Ziegenkäse. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 1

kalorienarm, veggio



Kürbis



Couscous



Apfel



Ziegenfrischkäse



Mandeln



Cranberries



Joghurt




Basilikum



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Kürbis (Hokkaido) [Ursprungsst. DE]	1	2
Gewürzmischung „Gefüllter Kürbis“ 15)	1 g	2 g
Couscous 1)	100 g	200 g
Apfel (Braeburn) [Ursprungsst. DE]	1	2
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Cranberrys 15)	10 g	20 g
Basilikum	5 g 	10 g
Ziegenfrischkäse 7)	150 g	300 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	200 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 600 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2329/555	329/78
Fett (g)	23	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	13	2
Kohlenhydrate (g)	63	9
- davon Zucker (g)	18	3
Eiweiß (g)	22	4
Ballaststoffe (g)	5	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

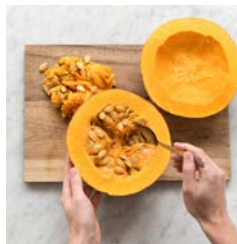
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, große Schüssel, große Pfanne, kleine Schüssel



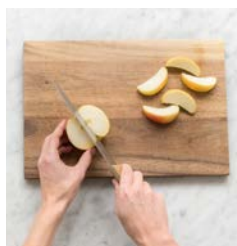
Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kürbis (mit Schale – diese ist nämlich essbar!) halbieren und mit einem Löffel Kerne entfernen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.



2 Währenddessen: 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten, **Gewürzmischung** einrühren. In einer großen Schüssel **Couscous** damit übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann **salzen**.

3 **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden (evtl. nochmal quer halbieren). **Mandeln** und **Cranberrys** grob hacken. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken.



4 In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Butter** erhitzen, bei mittlerer Hitze **Apfelspalten** darin ca. 4 Min. anbraten. In der letzten Minute gehackte **Cranberrys** zufügen.

5 In einer kleinen Schüssel **Ziegenfrischkäse** und **Joghurt** verrühren.

6 Gehackte **Mandeln**, **Cranberry-Apfel-Mischung** und einen Teil des **Basilikums** unter den **Couscous** heben. Diese Mischung in die gebackenen **Kürbishälften** füllen. Mit restlichem **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Ziegenfrischkäse-Joghurt-Dip** genießen.

