



Schneller Couscous-Salat „Tricolor“

mit getrockneten Tomaten, Avocado und Mozzarella



HELLO MANDELN

Mandeln wachsen in einer steinharten Schale, die von einem flaumigen Pelz umgeben ist, der sich ähnlich anfühlt wie die Haut eines Pfirsichs.



Mozzarella



Couscous



Knoblauchzehe



Avocado



Hartkäse ital. Art



Zitrone



Mandeln



Basilikum



getrocknete Tomaten



Rucola

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Eine Zutat, unzählige Möglichkeiten! Eine unser Lieblings sättigungsbeilagen ist Couscous. Schnell zuzubereiten, warm und kalt ein Genuss und mit vielen Zutaten kombinierbar. Heute wird es farbenfroh und raffiniert dank Mozzarella, geschmacksintensiven getrockneten Tomaten und cremiger Avocado. Und das Beste: Unser Couscous-Salat ist noch dazu richtig schnell zubereitet und Du kannst ihn auch super zum Lunch am nächsten Tag mitnehmen!

Wasche **Obst, Salat** und **Kräuter** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**.



1 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem großen Topf 200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. Mit 200 ml [400 ml] kochendem **Wasser** verdünnen und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Couscous** mit ½ EL [1 EL] **Butter** einrühren. Dann abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat.



2 SCHNEIDEN, SCHNEIDEN, SCH...

Knoblauch abziehen. **Mozzarella** in 2 cm große Würfel schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



3 ALS ZWISCHENSCHRITT

Hartkäse fein reiben. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften.



4 PESTO ZUBEREITEN

Mandeln und **Knoblauch** in einem hohen Rührgefäß grob zerkleinern. Blätter vom **Basilikum** abzupfen (einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen). **Basilikumblätter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und ¾ des **Hartkäses** zugeben und weiter mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



5 COUSCOUS VOLLENDEN

Couscous nach der Quellzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern. ½ EL [1 EL] **Zitronensaft**, ½ EL [1 EL] **Öl** der **getrockneten Tomaten**, **Pesto**, **getrocknete Tomaten**, **Mozzarella-** und **Avocadowürfel** zufügen und vermengen. Zum Schluss **Rucola** unterheben.



6 ANRICHTEN

Couscoussalat auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und **Basilikumblättern** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Couscous 1)	150 g	300 g
Knoblauchzehe ES	½	1
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	250 g
Avocado (Hass) CL	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Zitrone ES	½	1
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Basilikum	10 g	20 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Rucola	50 g	100 g

Gemüsebrühe*, Butter* 7), (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	3140 kJ/748 kcal
Fett	8 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	67 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Mandeln
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CL: Chile, 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

Guten Appetit