



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW33
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Warmer marokkanischer Rosinen-Couscous-Salat mit Ras-el-Hanout-Champignons, dazu Gurken-Joghurt-Soße

Heute möchten wir Dich nach Marokko entführen: Begleite uns auf eine Reise, bei der Rosinen, Couscous und das legendäre Ras el-Hanout eine kulinarische Rolle spielen. Lass Dich von ihrem einzigartigen Geschmack verführen. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Couscous



Rosinen



Champignons



Gurke



Sahne-Joghurt



rote Zwiebel



Petersilie



Gewürzmischung



Mandeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Champignons	300 g	600 g
Gewürzmischung „Ras el-Hanout“ 15)	3 g	6 g
rote Zwiebel	½ ⊕	1
Petersilie	2 Stängel ⊕	3 Stängel
Gurke	1 (klein)	1
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Rosinen 12) 15)	20 g	40 g
Sahne-Joghurt 7)	100 g ⊕	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

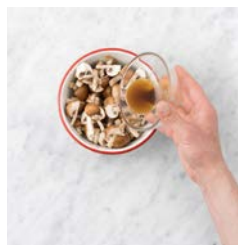
1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
12) Schwefel-oxid und Sulfite **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 639 kcal
 Kohlenhydrate: 64 g
 Fett: 32 g, Eiweiß: 19 g
 Ballaststoffe: 11 g

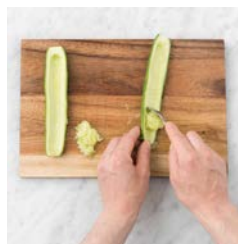
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 (Oliven-)Öl, Gemüsebrühe, Butter **7)**, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
 kleine Schüssel (2), großer Topf (mit Deckel), kleine Pfanne, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Champignons vierteln. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL Olivenöl und Ras el-Hanout vermischen. Darauf achten, dass die Champignonviertel von der Mischung komplett ummantelt sind. Champignonviertel ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 In einem großen Topf 350 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

3 Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Petersilie trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Gurke halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, dann fein würfeln. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob zerkleinern.



4 Couscous, Rosinen, 1 TL Butter und 1 EL Olivenöl in die Gemüsebrühe einrühren, Deckel aufsetzen und 5 – 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

5 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Champignonviertel darin unter Wenden ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen und den Vorgang mit der zweiten Hälfte wiederholen.



6 In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zwiebel und Gurkenwürfel mischen, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Nach der Ziehzeit Rosinen-Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern. Anschließend Petersilie und Champignonviertel unterheben.

7 Couscous-Salat auf Teller verteilen, mit Mandeln bestreuen und zusammen mit einem Klecks Gurken-Joghurt-Soße genießen.