



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 29: Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Marokkanischer Gemüse-Couscous, raffiniert verfeinert mit getrockneten Aprikosen und Feigen

Wenn Du immer so lecker und gesund isst, wirst Du hoffentlich weit mehr als Tausendundeine schöne Nacht erleben, und das ganz ohne Dir spannende Geschichten ausdenken zu müssen. Ein paar exotische Zutaten, knackiges Gemüse und süße Trockenfrüchte reichen schon. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Knoblauch



Zwiebel



Paprika, gelb



Süßkartoffel



Karotte



Petersilie / Thymian



Aprikosen



Feigen



Pistazien



Kichererbsen, Dose



Gewürzmischung



Couscous



Sahne-Kefir



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel, Paprika, gelb	1	2
Süßkartoffel, Karotte	1	2
Petersilie / Thymian	10 g	20 g
Aprikosen / Feigen 15)	40 g	80 g
Pistazien 8)	15 g	30 g
Kichererbsen, Dose	1	2
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Sahne-Kefir 7)	150 g	300 g
Zitrone ⊕	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 818 kcal

Kohlenhydrate: 121 g

Fett: 22 g, Eiweiß: 25 g

Ballaststoffe: 24 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Sieb, kleiner Topf, großer Topf (2), Frischhaltefolie

1



**1** Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffel und Karotte waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocken-schütteln und grob zerkleinern. Aprikosen und Feigen vierteln. Pistazien grob hacken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf 400 ml heiße Gemüsebrühe zubereiten.

2



**2** In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Gewürzmischung dazugeben und 2–3 Min. bei schwacher Hitze anbraten. Süßkartoffel und Karotte zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Dann Kichererbsen, Feigen, Aprikosen und Paprika hinzufügen und ca. 4 Min. mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat (bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3



**3** In einem zweiten Topf 100 ml Wasser und 100 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und Couscous mit ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter, etwas Salz und Pfeffer einrühren. Dann den Topf straff mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

4



**4** Sahne-Kefir mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

**5** Couscous nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Dann auf tiefen Tellern verteilen und das Gemüse darauf anrichten. Mit Pistazien, Petersilie und Thymian bestreuen und mit einer Zitronenspalte und ein wenig Sahne-Kefir genießen!