

Couscous mit Dukkah-Gemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 731 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Couscous 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Paprika multicolor NL ES MA BE PL | 1 | 1 | 2 |
| Zucchini NL ES BE MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 2 | 3 | 4 |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 2 |
| Minze/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Sahnejoghurt, Bio 7) | 150 g | 250 g | 300 g |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9) | 4 g | 6 g** | 8 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 830 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 368 kJ/88 kcal | 3058 kJ/731 kcal |
| Fett | 3,8 g | 31,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 11,1 g |
| Kohlenhydrate | 9,8 g | 81,1 g |
| – davon Zucker | 3,2 g | 26,4 g |
| Eiweiß | 3,4 g | 28,6 g |
| Salz | 0,43 g | 3,57 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **PL:** Polen **IL:** Israel **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



Couscous zubereiten

Petersilien- und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



Salat & Dip

1 [2 | 2] **Zitronenspalte** in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Tomaten** hineingeben und marinieren.

Joghurt in einer weiteren kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Vorbereiten

250 g [375 g | 500 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.] / 100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Karotten schälen und schräg in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Heiße **Brühe** über den **Couscous** gießen, abgedeckt quellen lassen und mit dem Rezept fortfahren.



Zucchini braten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zucchinihalbmonde** darin goldbraun braten.

Rührsaft aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**).

Gemüse aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse dünsten

Rührsaft in den Mixtopf einsetzen.

Karottenscheiben, **Paprikastreifen**, „Hello Dukkah“, und 15 g [25 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **18 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren und in 1 cm Würfel schneiden.

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern, zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous auf Teller verteilen. **Gemüse** darauf anrichten. **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüber zerbröseln und mit **Tomatensalat** toppen. Restliche **Kräuter** darüberstreuen und mit **Joghurdip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

