

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

