

Couscous mit Dukkah-Gemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 736 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 BE ES | 1 | 1 | 2 |
| Zucchini DE NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Tomate NL ES MA | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR 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 | 371 kJ/89 kcal | 3080 kJ/736 kcal |
| Fett | 3,8 g | 31,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 11,2 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 82,9 g |
| – davon Zucker | 3,2 g | 26,8 g |
| Eiweiß | 3,4 g | 28,6 g |
| Salz | 0,43 g | 3,58 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **IL:** Israel **BE:** Belgien



1 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.



4 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.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



2 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.



5 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.

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

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



3 Gemüse dünsten

15 g [25 g | 30 g] **Öl***, **Karottenscheiben**, **Paprikastreifen**, „Hello Dukkah“, in den Mixtopf 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.



6 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 **Tomatenwürfeln** 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>

