

# Zaatar-Garnelen mit Kapern auf Couscous

dazu Kirschtomaten & Feldsalat mit Ravigote-Dressing

extra schnell Kalorien im Blick 15 – 25 Minuten • 556 kcal • Tag 2 kochen

36



Garnelen ohne Schale



Couscous



rote Kirschtomaten



Feldsalat



Kapern



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Zaatar



Ravigote Sauce



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Kapern	35 g	70 g	70 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Zaatar <b>3)</b>	6 g	10 g	12 g
Ravigote Sauce <b>8)</b> <b>9)</b>	40 g	80 g	80 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. 510 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	2328 kJ/556 kcal
Fett	4,4 g	22,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,3 g
Kohlenhydrate	12,5 g	63,6 g
– davon Zucker	1,7 g	8,4 g
Eiweiß	4,4 g	22,3 g
Salz	0,76 g	3,86 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 **5)** Krebstiere **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

1



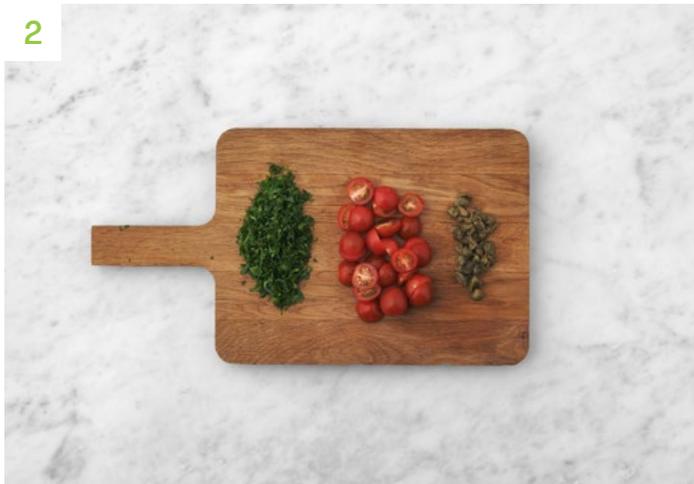
## Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Couscous**, die Hälfte vom **Zaatar**, **Gemüsebrühe** und etwas **Olivenöl\*** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

2



## Salat zubereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Kräuter** hacken.

**Kapern** mithilfe des Deckels abgießen. Grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ravigote Sauce** mit der Hälfte der **Kräuter**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

3



## Letzte Schritte

**Garnelen** mit restlichem **Zaatar** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Garnelen** und **Kapern** 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Mit **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter den **Couscous** heben.

**Couscous** neben dem **Salat** anrichten. Mit **Soße** beträufeln. Mit **Garnelen**, **Kapern** und **Kirschtomaten** toppen und mit **Kräutern** garnieren und einer **Zitronenspalte** 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>

