

One-Pot: sardischer Perlencouscous mit Garnelen

getrockneten Tomaten und Zitronen-Thymian

30 – 40 Minuten • 756 kcal • Tag 2 kochen

27



Garnelen ohne Schale



Perlencouscous



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühpulver	6 g	8 g	12 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. 590 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3164 kJ/756 kcal
Fett	4,6 g	27,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,5 g
Kohlenhydrate	15,5 g	91,6 g
– davon Zucker	2 g	11,6 g
Eiweiß	5,6 g	33,1 g
Salz	0,62 g	3,67 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

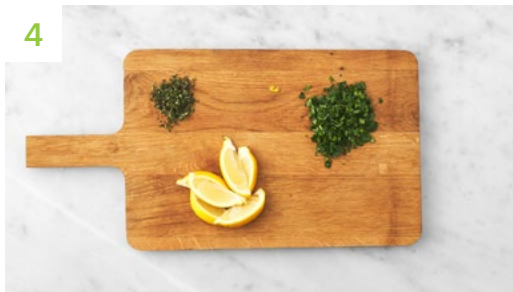


Kleine Vorbereitung

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken, dabei das **ÖL** auffangen.



Währenddessen

Petersilien und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Garnelen vorbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Garnelen** darin rundherum 2 – 4 Min. anbraten.

Garnelen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In dem großen Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und das **Tomatenöl** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Tomaten** darin 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.



Perlencouscous vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Hartkäse**, **Garnelen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Tomatenpesto** und **Zitronenabrieb** unter den **Perlencouscous** rühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz bekommt.

Anschließend mit gehacktem **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Perlencouscous kochen

Topfinhalt mit **Brühpulver** und 450 ml [675 ml | 900 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 – 18 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Falls es zu trocken wird, gib' einen Schluck Wasser dazu und lass' es weiter köcheln.



Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit **Petersilie** toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und 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>

