



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW18 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

SalaRico®-Couscous-Salat

mit Sumach-Süßkartoffelwürfeln und Zitronenthymian-Frischkäse

Sumach ist bei uns leider noch sehr unbekannt. Zu unrecht, wie ich finde, denn der leicht säuerliche Geschmack des Gewürzes lässt Gerichte zu einem besonderen Erlebnis werden. Bei unseren Testköchen kam es auf Süßkartoffeln besonders gut an. Wir hoffen bei Dir auch. Guten Appetit.



25 min.



Stufe 2



Couscous



Knoblauch, solo



Süßkartoffel



Zitronenthymian



Rote Chili



SalaRico®



Paprika, eingelegt



Sumach, trocken



Körniger Frischkäse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Couscous 1)	150 g	300 g
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Süßkartoffel	1	2
Zitronenthymian	5 g	10 g
Rote Chili	1/2	1
SalaRico®	1	2
Paprika, eingelegt 15)	100 g	200 g
Sumach, trocken 15)	1 g	2 g
Körniger Frischkäse 7)	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 699 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, große Pfanne, Schüssel

2



1 200 ml **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, **Couscous** einrühren und zugedeckt ziehen lassen.

2 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zitronenthymian** waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob hacken. **Chili** waschen und in feine Ringe schneiden. **SalaRico®** 1 cm vom Strunk entfernt abschneiden, damit sich die Blätter voneinander lösen. Dann quer in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. **Paprika** grob hacken (Öl aufsparen).

3



3 Für die Sumach-Süßkartoffeln: In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen. **Knoblauch**, **Chili** (nach gewünschter Schärfe), **Sumach** und **Süßkartoffelwürfel** darin ca. 5–8 Min. anbraten. Mit **Salz** abschmecken.

4



4 Für den Dip: **Frischkäse** mit **Zitronenthymian**, 1 EL **Olivenöl** sowie **Salz** und **Pfeffer** gut miteinander verrühren.

5 **Couscous** mit einer Gabel auflockern. **Paprika**, **SalaRico®** und etwas **Paprika-Öl** untermischen.

6



6 **SalaRico®-Couscous-Salat** mit Sumach-Süßkartoffeln auf einem Teller anrichten und mit Zitronenthymian-Frischkäse-Dip genießen.