

Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Spitzpaprika

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

28



Couscous



Kirschtomaten



getrocknete Tomaten



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Gemüsebrühe



Mozzarella



Sahnejoghurt



Rucola



Balsamicoeme



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Mozzarella 7)	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 560 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	2682 kJ/641 kcal
Fett	4,16 g	23,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	11,31 g
Kohlenhydrate	13,83 g	77,08 g
– davon Zucker	3,07 g	17,10 g
Eiweiß	4,93 g	27,48 g
Salz	0,637 g	3,554 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

14) Schwefeldioxide 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

MA: Marokko



1 Gemüse schneiden

Erhitze 250 ml [350 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Spitzpaprika in 1 cm Ringe schneiden, Kerne dabei entfernen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Spitzpaprika und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben.



4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Basilikumpaste** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Für den Couscous

Öl von den **getrockneten Tomaten** zu den **Paprikaringen** und **Zwiebeln** gießen.

Getrocknete Tomaten fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Couscous, **Gemüsebrühe**, „Hello Buon Appetito“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben.

250 ml [350 ml | 500 ml] kochendes **Wasser*** über den **Couscous** gießen, alles einmal durchrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen. Dabei ab und zu umrühren.



5 Couscous fertigstellen

Nach der Couscous-Quellzeit **Kirschtomatenhälften** und Hälfte vom **Basilikum-Dip** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

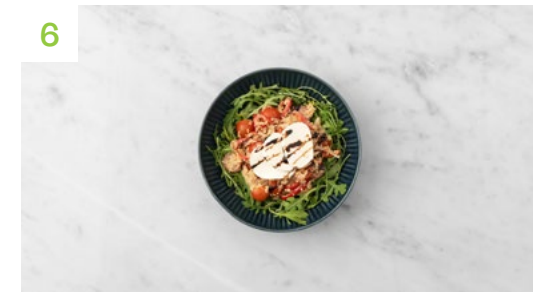


3 Inzwischen

Kirschtomaten halbieren.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** abschneiden.



6 Anrichten

Rucola auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** darauf geben, mit **Mozzarellascheiben** belegen und mit **Balsamicocreme** beträufeln.

Mit dem restlichen **Dip** 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>

