

Piri-Piri-Perl couscous mit Pimientos & Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 563 kcal • Tag 5 kochen

22



Perl couscous



Pimientos de Padrón



Hirtenkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Kirschtomaten



Minze



Petersilie



Gemüsebrühpulver



milder Chili-Mix



Naturjoghurt



- 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*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	150 g	225 g	300 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 630 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2356 kJ/563 kcal
Fett	2,9 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,1 g
Kohlenhydrate	11,4g	71,8 g
– davon Zucker	4,2 g	26,1 g
Eiweiß	4 g	25,4 g
Salz	0,45 g	2,81 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 **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Für den Kräuterjoghurt

Blätter der **Minze** und **Petersilie** zupfen.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, Salz* und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Dünsten

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.

Tomatenmark und Hälfte vom „**Hello Piri-Piri**“ zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Für den Couscous & den Crumble

300 g [450 g | 600 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln. **Milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hinzugeben und vermengen.

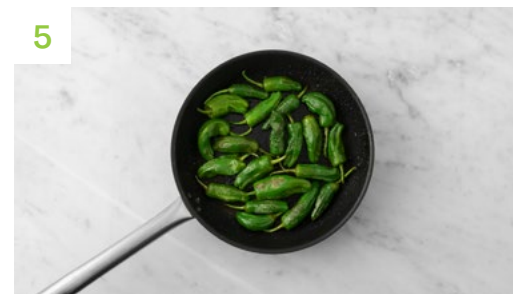


Perlencouscous zubereiten

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Nach der Garzeit **Kirschtomaten** und Hälfte vom **Hirtenkäse-Crumble** mit dem Spatel unter den **Perlencouscous** heben, mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und **Couscous** im Mixtopf 5 Min. ziehen lassen.



Pimientos anbraten

Während der Ziehzeit mit der Zubereitung fortfahren. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pimientos darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit restlichem „**Hello Piri-Piri**“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig*** und **Salz*** würzen.



Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Kräuter-Joghurt** toppen.

Pimientos und restlichen **Chili-Käse-Crumble** darüber anrichten und genießen!

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

