

# Piri-Piri-Perl couscous mit Pimientos & Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 563 kcal • Tag 5 kochen

22



Perlencouscous



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.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und  
1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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 <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	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	11,4 g	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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 2 Für den Couscous

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** darin 1 - 2 Min. glasig anschwitzen.

**Knoblauch** dazupressen, **Tomatenmark**, Hälfte vom „Hello Piri-Piri“ und **Perlencouscous** hinzugeben und alles 1 weitere Min. anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühe** hinzugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## 3 In der Zwischenzeit

**Kirschtomaten** halbieren.

**Minze-** und **Petersilienblätter** getrennt voneinander grob hacken.



## 4 Für den Crumble

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

In einer zweiten kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, gehackte **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 5 Pimientos anbraten

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.

**Kirschtomaten** und Hälfte vom **Hirtenkäse-Crumble** am Ende der Garzeit unter den **Perlencouscous** heben. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 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>

