



Bunter Couscous-Salat

mit gebackenem Gemüse aus dem Backofen



HELLO ROTE CHILI

Wir lieben eine angenehme Schärfe in unseren Gerichten. Der gesunde Scharfmacher Chili sorgt in diesem Gericht für das gewisse Etwas!



Couscous



Aubergine



rote Paprika



Mozzarella



Zitrone



rote Chili



Minze



Basilikum



Mandeln



Kirschtomaten



Rucola

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Couscous ist aus der arabischen Küche nicht wegzudenken! Er wird traditionell aus Hartweizen hergestellt. Dieser wird befeuchtet und zu kleinsten Kügelchen gerieben. Wir kombinieren den fluffigen Klassiker des Orients mit ganz viel knackigem Gemüse und einer großen Portion frischen Kräutern. Lass es Dir dieses **kalorienarme** und **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, eine **Zitronenpresse**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**. Entdecke den **Couscous-Salat mit gebackenem Gemüse aus dem Backofen**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** klein schneiden. **Auberginen-** und **Paprikastücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. unter gelegentlichem Wenden backen.



4 DRESSING HERSTELLEN

In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, 1½ EL [3 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] (**Weißwein-**)Essig, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren.



2 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** und 100 ml [200 ml] **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Couscous** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren, ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



5 ABSCHLIESSEND

Mandeln grob hacken. **Kirschtomaten** halbieren. Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Couscous**, **Kirschtomatenhälften**, **Paprikastücke**, **Auberginenscheiben**, **Rucola** und **Mozzarella-Kräuter-Mischung** vorsichtig unter das **Dressing** mischen.



3 MOZZARELLA MARINIEREN

Mozzarella in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Schale der **Zitrone** fein abreiben, dann **Zitrone** entsaften. **Chili** entkernen und fein hacken. Blätter von **Minze** und **Basilikum** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mozzarellawürfel** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Zitronenabrieb**, gehackter **Chili** (**Achtung: scharf!**), **Minze** und **Basilikum** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 ANRICHTEN

Couscous-Salat auf Teller verteilen, mit gehackten **Mandeln** bestreuen und genießen!.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine ES	1	2
rote Paprika NL	1	2
Couscous 1)	100 g	200 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Zitrone ES	1	2
rote Chili ES	½	1
Minze/Basilikum	je 5 g	je 10 g
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Rucola	50 g	100 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*, (Weißwein-)Essig*, Zucker*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2642 kJ/631 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	28 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Gluten **7)** Lactose **8)** Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at