



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW45
2016



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Couscoussalat „Tricolor“

mit Büffelmozzarella, getrockneten Tomaten und Avocado

Eine Zutat, unzählige Möglichkeiten! Eine unser Lieblings sättigungsbeilagen ist Couscous. Schnell zuzubereiten, warm und kalt ein Genuss und mit vielen Zutaten kombinierbar. Heute wird es farbenfroh und raffiniert dank würzigem Büffelmozzarella, fruchtigen Tomaten und cremiger Avocado.



30 min.



Stufe 1

vegetarisch, schnell



Couscous



Büffelmozzarella



Avocado



getrocknete Tomaten



Mandeln



Rucola



Basilikum



Parmesan



Zitrone



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Couscous	150 g	300 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
Büffelmozzarella 3) 7)	125 g	250 g
Avocado [Ursprungsl. PER]	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Basilikum	10 g	20 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Rucola	50 g	100 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 769 kcal
Kohlenhydrate: 93 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Gemüsebrühe, Butter 7), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Gemüseribe, hohes Rührgefäß, Pürrierstab



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 In einem großen Topf 200 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. Mit 200 ml kochendem Wasser verdünnen und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Couscous** mit 1 TL **Butter** einrühren. Dann abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat.



2 **Knoblauch** abziehen. **Büffelmozzarella** in 2 cm große Würfel schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Parmesan** fein reiben. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften.



3 Für das **Pesto: Mandeln** und **Knoblauch** in einem hohen Rührgefäß grob zerkleinern. Blätter vom **Basilikum** abzupfen (einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen). **Basilikumblätter**, 1 EL **Olivenöl** und $\frac{3}{4}$ des **Parmesans** zugeben und weiter mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



4 **Couscous** nach der Quellzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern. $\frac{1}{2}$ EL **Zitronensaft**, 1 TL **Tomaten-Öl**, **Pesto**, **getrocknete Tomaten**, **Mozzarella-** und **Avocadowürfel** zufügen und vermengen. Zum Schluss **Rucola** unterheben.

5 **Couscoussalat** auf Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan** und **Basilikumblättern** bestreuen und genießen.

TIPP: Für Unterwegs-Esser ist dieser Salat übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach einpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen!