



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW41  
2016

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Schön fruchtig: Kürbis-Couscous mit gebratenem Halloumi und Pistazien

Hokkaido-Kürbis wird besonders cremig und nussig, wenn er im Ofen gebacken wird. Zudem wird die Schale butterweich und kann problemlos mitgegessen werden. Das Gute daran ist, dass Du ganz nebenbei das weitere Rezept zubereiten kannst. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2

vegie, ballaststoffreich, scharf



Couscous



Kürbis



Halloumi



Pistazien



Tomate



Aprikosenkonfitüre



Zwiebel



Petersilie



rote Chili



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kürbis (Hokkaido)	1	2
Couscous 1)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Tomate	1	2
Halloumi 7)	180 g	360 g
Petersilie	5 g ⊕	10 g
rote Chili	1	2
Zitrone	1	2
Aprikosenkonfitüre 15)	20 g	40 g
Pistazien 8) 15)	10 g	20 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

- 1) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 729 kcal  
 Kohlenhydrate: 90 g  
 Fett: 26 g, Eiweiß: 28 g  
 Ballaststoffe: 12 g

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

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Öl, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, kleiner Topf (mit Deckel), kleine Pflanze



**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kürbis halbieren, Kerne herauslöfeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



**2** In einem kleinen Topf 300 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Couscous** einrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. quellen lassen, bis die **Gemüsebrühe** vollständig aufgesogen ist.

**3** **Zwiebel** abziehen und würfeln, **Tomate** klein schneiden. **Halloumi** in 1 cm große Würfel schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und hacken. **Chili** in feine Ringe schneiden. **Zitrone** auspressen.



**4** In einer kleinen Pflanze 1 TL **Öl** erhitzen, **Halloumiwürfel** darin ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann aus der Pflanze nehmen und abgedeckt im Backofen warmhalten.

**5** Erneut 1 TL **Öl** in der kleinen Pflanze erhitzen, gehackte **Zwiebel**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und **Tomatenstücke** darin 1 – 2 Min. andünsten, bis die **Zwiebel** glasig ist. **Aprikosenkonfitüre** und 1 – 2 EL **Zitronensaft** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken. Dann die Pflanze vom Herd nehmen.



**6** Gebackenen **Kürbis** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

**7** Restlichen **Zitronensaft** unter den **Couscous** rühren, **Tomaten-Zwiebel-Mischung** und **Kürbis** vorsichtig unterheben und auf Tellern anrichten. **Halloumi-Würfel** darüber verteilen, mit **Petersilie** und **Pistazien** bestreuen und genießen.