



Paprika-Perlencouscous mit Thymian-Ricotta

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 20-30 Minuten • 633 kcal • Tag 5 kochen



-  Perlencouscous
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühe
-  Tomatenmark
-  Tomatenpesto
-  rote Paprika
-  Basilikum
-  Thymian
-  Zucchini
-  Zitrone, gewachst
-  Ricotta
-  Walnüsse



Gut im Haus zu haben
Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
rote Paprika DE	1	2	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Ricotta 7)	100 g	250 g	250 g
Walnüsse 24)	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Pfeffer*, Salz*	Angaben im Text		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

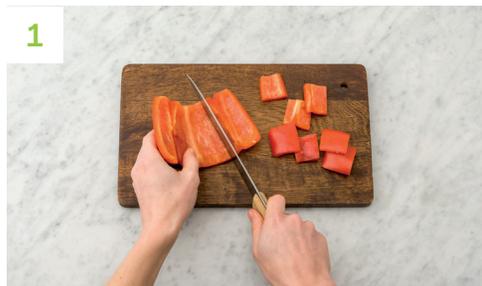
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	312 kJ/75 kcal	2647 kJ/633 kcal
Fett	1,60 g	13,60 g
– davon ges. Fettsäuren	0,43 g	3,63 g
Kohlenhydrate	11,61 g	98,50 g
– davon Zucker	2,29 g	19,44 g
Eiweiß	2,69 g	22,81 g
Salz	0,291 g	2,470 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **24)** Walnüsse
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Erhitze 750 ml [1.125 ml | 1.500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden.



Für den Zucchini Salat

Zucchini mithilfe eines Gemüseschälers längs in dünne Streifen hobeln, bis du zum weicheren Kerngehäuse kommst.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Zucchiniestreifen in einer großen Schüssel mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren und beiseitestellen.



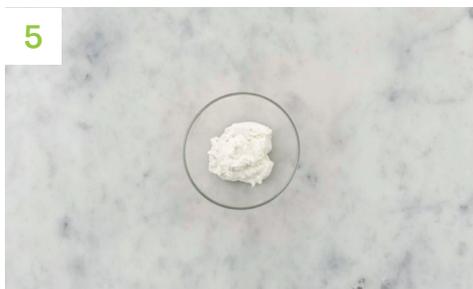
Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und „Hello Paprika“ miteinander verrühren.

Paprikastücke zu der **Brühe** in das hohe Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs fein mixen.

Zusätzlich 650 ml [975 ml | 1.300 ml] **Wasser*** dazu geben.

In einem großen Topf **Walnusskerne** 2 Min. anrösten und wieder herausnehmen.



Währenddessen

Thymianblätter fein hacken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** nach Belieben mit etwas gehacktem **Thymian** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Couscous kochen

In dem großen Topf gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** mit der Hälfte [drei Viertel | dem ganzen] **Tomatenmark** 1 – 2 Min. anbraten.

Danach **Perlencouscous** und vorbereitete **Paprika-Brühe** dazu geben und mit und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen. Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 14 – 18 Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Ende der Kochzeit **Tomatenpesto** in den **Couscous** rühren und den **Couscous** ca. 5 – 10 Min. mit Deckel ruhen lassen, sodass er cremiger wird. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Couscous in tiefe Teller geben und mit **Zuchinistreifen** toppen.

Mithilfe eines Löffels **Ricotta** in kleinen Häufchen auf dem **Couscous** verteilen.

Mit gerösteten **Walnüssen** und **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

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

