



PERLENCOUSCOUS MIT KERBELPESTO & BÜFFELMOZZARELLA dazu Austernpilzen und Schalotten



HELLO KERBEL

Dieses typische Küchengewürz schmeckt fein nach Frühling und steckt voller Vitamine.

- Perlencouscous
- Schalotte
- Petersilie
- Kerbel
- Austernpilze
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Büffelmozzarella D.O.P.
- Walnüsse
- geriebener Hartkäse

- 25 [25 | 30] Min.
- 30 [30 | 35] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Veggie



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Knoblauch und **Schalotte** abziehen.

Schalotte halbieren.

Zwei Drittel des **Knoblauchs** und **Schalotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



2 PESTO ZUBEREITEN

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Restlichen **Knoblauch**, **Walnüsse**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 40 g [60 g | 80 g] **kalt Wasser***, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 FÜR DEN COUSCOUS

450 g [600 g | 900 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und **5 Min. [7 Min. | 9 Min.]/100 °C/Stufe 1** erhitzen. **★TIPP:** *Achte auf die genaue Wassermenge für Deine Portionsgröße.*

Währenddessen **Austernpilze** zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

Mozzarella in mundgerechte Stücke reißen.



4 PERLENCOUSCOUS KOCHEN

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min. [8 Min.]/98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Nach der Garzeit **Perlencouscous** in eine große Schüssel umfüllen und 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen die **Austernpilze** braten.



5 GEMÜSE BRATEN

In die große Pfanne zum **Zwiebel-Knoblauch-Mix** 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** geben und stark erhitzen. **Austernpilze** zugeben und 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Schalotten** weich sind. **Gebratenes Gemüse** zum **Perlencouscous** in die große Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen. Mit **Mozzarella** und **Pesto** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|-------|-------|
| Perlencouscous 1) | 225 g | 300 g | 450 g |
| Schalotte NL | 2 | 3 | 4 |
| Petersilie glatt/Kerbel | 20 g | 20 g | 20 g |
| Austernpilze | 200 g | 300 g | 400 g |
| Knoblauch ES | 1 | 1 | 2 |
| Gemüsebrühe 3) 4) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Büffelmozzarella D.O.P. 5) | 1 | 1½ ☞ | 2 |
| Walnüsse 7) | 20 g | 30 g | 40 g |
| geriebener Hartkäse 2) 5) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Olivenöl* für Schritt 2 | 40 g | 60 g | 80 g |
| kalt Wasser* für Schritt 2 | 40 g | 60 g | 80 g |
| Wasser* für Schritt 3 | 450 g | 600 g | 900 g |
| Öl* für Schritt 5 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

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

| DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g | PORTION (ca. 600 g) |
|---|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 659 kJ/158 kcal | 3.937 kJ/941 kcal |
| Fett | 8,66 g | 51,73 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,65 g | 15,85 g |
| Kohlenhydrate | 14,38 g | 85,83 g |
| – davon Zucker | 1,05 g | 6,25 g |
| Eiweiß | 5,19 g | 30,96 g |
| Salz | 0,094 g | 0,563 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 7

