



Aprikosen-Couscous

mit Ras-el-Hanout-Champignons und Gurken-Joghurt-Dip



HELLO RAS EL-HANOUT

Schon einmal von Ras el-Hanout gehört?
Dieses aromatische Gewürz bringt
Dir heute die Geschmackswelten
Marokkos auf den Teller!



Couscous



braune Champignons



Ras el-Hanout



rote Zwiebel



glatte Petersilie



Gurke



Mandeln



Sahnejoghurt



getrocknete Aprikosen

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Heute möchten wir Dich nach Marokko entführen: Begleite uns auf eine kulinarische Reise feinsten Geschmacksaromen und entdecke die Vielfalt Marokkos. Aprikose, Couscous und das legendäre Ras el-Hanout sind dabei die Stars in diesem würzigen und **schnellen** Gericht!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln, 1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**. Entdecke den **Aprikosen-Couscous**.



1 RAS-EL-HANOUT-CHAMPIGNONS

Braune Champignons vierteln. In einer kleinen Schüssel **Champignonviertel** mit **1 EL [2 EL] Olivenöl** und **Ras el-Hanout** vermischen, dabei darauf achten, dass die **Champignonviertel** komplett von der **Marinade** ummantelt sind. **Champignonviertel** bis zur Weiterverarbeitung ziehen lassen.



4 CHAMPIGNONS BRATEN

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. In derselben Pfanne **1 EL [2 EL] Öl** erhitzen und **Champignonviertel** darin ca. 2 Min. unter Wenden anbraten.



2 ALS VORBEREITUNG

Getrocknete Aprikosen klein schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und sehr fein hacken. Blätter der **Petersilie** abzupfen und diese grob hacken. **Gurke** längs halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen, dann **Gurkenhälften** fein würfeln. In einem großen Topf **150 ml [300 ml]** heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



5 FÜR DEN JOGHURT-DIP

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, gehackte **Zwiebel** und **Gurkenwürfel** mischen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach der Ziehzeit **Aprikosen-Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackte **Petersilie** und gebratene **Champignonviertel** unterheben.



3 COUSCOUS ZUBEREITEN

Couscous, Aprikosenstücke, $\frac{1}{2}$ EL [**1 EL**] **Butter** und **1 EL [2 EL] Olivenöl** in die **Gemüsebrühe** einrühren. Deckel aufsetzen und **5 – 10 Min.** ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



6 ANRICHTEN

Aprikosen-Couscous auf Teller verteilen, mit gehackten **Mandeln** bestreuen und zusammen mit dem **Gurken-Joghurt-Dip** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	300 g	600 g
Ras el-Hanout ¹⁵⁾	2 g	4 g
getrocknete Aprikosen ^{12) 15)}	20 g	40 g
rote Zwiebel ^{NZ}	$\frac{1}{2}$	1
glatte Petersilie	10 g	20 g
Gurke ^{NL}	1 (klein)	1
Mandeln ^{8) 15)}	20 g	40 g
Couscous ¹⁾	150 g	300 g
Sahnejoghurt ⁷⁾	100 g	200 g

Gemüsebrühe*, (Oliven-Öl*, Butter* ⁷⁾, Salz*, Pfeffer*

* 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. 500 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2186 kJ/521 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	69 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁷⁾ Milch ⁸⁾ Mandeln ¹²⁾ Schwefeloxid und Sulfite
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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