



Leichter kochen,
besser essen!



KW33
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Lauwarmer Couscous-Salat mit Zitronen-Chili-Mozzarella und Basilikum-Pesto

Wenn Du bisher dachtest, dass Couscous allenfalls als Beilage zum Grillsteak gut ist, wird Dich unser Salat heute eines Besseren belehren. Mit Mozzarella und Avocado, selbstgemachtem Pesto, getrockneten Tomaten und Rucola wird er nämlich zum leckeren Hauptgericht. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Mozzarella



Zitrone



Chili, rot



Couscous



Avocado



Tomaten, getrocknet



Parmesan



Knoblauch



Basilikum



Mandeln



Rucola

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Chili, rot ⊕	1/2	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Avocado	1	2
Tomaten, getrocknet ⊕ 15)	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Knoblauch ⊕	1/8	17
Basilikum	5 g	10 g
Mandeln 8)	20 g	40 g
Rucola	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 853 kcal

Kohlenhydrate: 71 g

Fett: 47 g, Eiweiß: 31 g

Ballaststoffe: 13 g

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

Olivöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Zitronenpresse, kleine Schüssel, großer Topf, Frischhaltefolie, Käseibe, Salatschüssel, hohes Rührgefäß, Pürierstab oder Mörser

2



1 Mozzarella abgießen und gründlich in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. trockentupfen. Dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone entsaften. Chili waschen, Kerne entfernen und fein hacken.

2 In einer kleinen Schüssel ½ EL Olivenöl mit Zitronensaft, Chili, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Mozzarellawürfel in der Marinade wenden und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

3



3 In einem großen Topf 200 ml Wasser und 200 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und den Couscous mit ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter, etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Den Topf straff mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

4 Avocado von Kern und Schale befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten grob hacken. Das Tomatenöl bitte aufbewahren. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5



5 Für das Basilikum-Pesto: Parmesan fein reiben. Knoblauch abziehen. Basilikum waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß Mandeln mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, Parmesan, Knoblauch und Basilikum mit einem Pürierstab oder Mörser zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6



6 Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern. In einer Salatschüssel Mozzarella mit Marinade, Tomaten, Avocado, Basilikum-Pesto, 1 TL Tomaten-Öl, ½ EL Olivenöl und den Couscous gut miteinander mischen.

7 Rucola noch unter den Couscous-Salat heben, auf flachen Tellern verteilen und genießen!