

Couscous-Salat mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

buntem Ofengemüse, Rucola und Cashewkernen

27

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3061 kJ/732 kcal • Tag 3 kochen



-  rote Paprika
-  Zucchini
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Couscous
-  Gemüsebrühe
-  Zitrone, gewachst
-  Rucola
-  Pfirsich-Ajvar-Dressing
-  Schmand
-  Hirtenkäse



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel,
1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika DE	1	2	2
Zucchini DE	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9)	70 ml	105 ml	140 ml
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3061 kJ/732 kcal
Fett	3,28 g	23,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,08 g
Kohlenhydrate	10,99 g	77,70 g
– davon Zucker	3,15 g	22,28 g
Eiweiß	4,47 g	31,63 g
Salz	0,520 g	3,675 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) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Knoblauch** dazupressen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezze“** vermengen und ca. 20 – 22 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Couscous zubereiten

In einer großen Schüssel **Couscous** mit 250 ml [330 ml | 500 ml] kochendem **Wasser*** übergießen, **Gemüsebrühpulver** und restliche **Gewürzmischung „Hello Mezze“** unterrühren und quellen lassen.



Dip anrühren

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Dressings** mit **Schmand** verrühren, mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat fertigstellen

Restliches **Dressing** unter den **Couscous** rühren.

Fertiges **Ofengemüse** mit dem **Couscous** mischen. Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Rucola auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** daraufgeben. **Hirtenkäse** mit den Händen **darüberbröseln**.

Mit **Schmand-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

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>

