



Paprika-Perlencouscous mit Thymian-Ricotta

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten und Transport

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Klimaheld | Thermomix kocht • 633 kcal • Tag 5 kochen



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



Perlencouscous



Schalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Tomatenmark



Tomatenpesto



rote Paprika



Basilikum



Thymian



Zucchini



Zitrone, gewachst



Ricotta



Walnüsse

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

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*, Öl*, 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



Zu Beginn

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Knoblauch und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und die Hälfte [drei Viertel | das ganze] **Tomatenmark** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

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



Für den Couscous

Paprikastücke und 650 g [800 g | 950 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren und **8 Min.** [9 Min. | 10 Min.]/**100 °C/Stufe 1** kochen.



Couscous garen

Perlencouscous in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



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.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.



Couscous vollenden

Thymianblättchen fein hacken.

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

In einer kleinen Pfanne **Walnusskerne** 2 Min. anrösten und beiseitestellen.

Nach Ende der Kochzeit **Tomatenpesto** mit dem Spatel unter den **Couscous** rühren und den **Couscous** ca. 13 Min. mit Deckel ruhen lassen.



Anrichten

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

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

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

Guten Appetit!