

Piri-Piri-Perlencouscous mit Pimientos & Hirtenkäse-Crumble

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 577 kcal • Tag 5 kochen

17



-  Perlencouscous
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung "Piri-Piri"
-  Cherry-Tomaten
-  Hirtenkäse
-  Pimientos de Padron
-  Minze
-  milde Chiliflocken
-  Sahnejoghurt

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous (15)	1 x 150 g	2 x 250 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Hirtenkäse (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
Sahnejoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**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. 630 g)
Brennwert	385 kJ/ 92 kcal	2412 kJ/ 577 kcal
Fett	3.34 g	20.93 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	9.13 g
Kohlenhydrate	11.21 g	70.31 g
- davon Zucker	2.69 g	16.84 g
Eiweiss	3.94 g	24.71 g
Salz	0.286 g	1.793 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) (15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Für den Couscous

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin 1 - 2 Min. glasig anschwitzen.

Knoblauch dazupressen, Hälfte [gesamtes] **Tomatenmark**, „Hello Piri-Piri“ und **Perlencouscous** hinzugeben und alles 1 weitere Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hinzugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist.

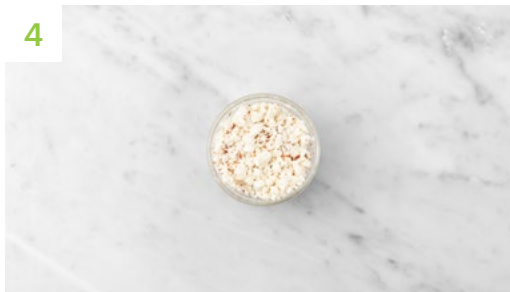
Dabei gelegentlich umrühren.



3 In der Zwischenzeit

Cherry-Tomaten halbieren.

Blätter der **Kräuter** grob hacken.

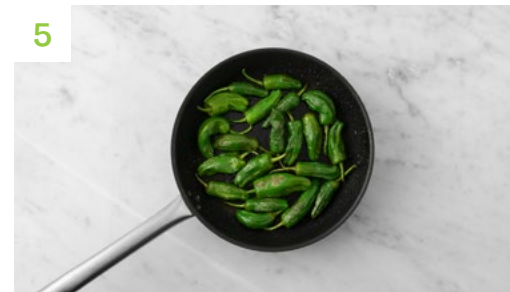


4 Für den Crumble

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel **bröseln**.

Chiliflocken (Achtung: scharf!) hinzugeben und vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, gehackte **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Pimientos anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pimientos darin 3 - 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** würzen.

Cherry-Tomaten am Ende der Garzeit unter den **Perlencouscous** heben.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



6 Pimientos anbraten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Kräuter-Joghurt** toppen.

Pimientos und **Chili-Käse-Crumble** darüber anrichten und geniessen!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Piri-piri pearl couscous with pimientos and feta cheese crumble

Ingredients produce 50% less CO2

Eco-friendly Under 650 calories Vegetarian 20-30 minutes • 577 kcal • Cook on day 5



Pearl couscous



Onion



Garlic clove



Tomato purée



"Piri-Piri" spice mix



Cherry tomatoes



Feta cheese



Padrón peppers



Mint



Mild chilli flakes



Cream yoghurt

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large pan, 1 garlic press and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pearl couscous 15)	1 x	150 g	2 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Padrón peppers	1 x	200 g	2 x	200 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	385 kJ/ 92 kcal	2412 kJ/ 577 kcal
Fat	3.34 g	20.93 g
- of which saturated fats	1.46 g	9.13 g
Carbohydrate	11.21 g	70.31 g
- of which sugar	2.69 g	16.84 g
Protein	3.94 g	24.71 g
Salt	0.286 g	1.793 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the garlic.

Halve the onion and cut it into thin strips.



2 For the couscous

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large pot with a lid.

Sauté the sliced onion for 1-2 min. without browning.

Squeeze in the garlic, add half [all] the tomato purée, "Hello Piri-Piri" and pearl couscous and sauté for another 1 min.

Deglaze the contents of the pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer for 12 min. until the couscous is soft.

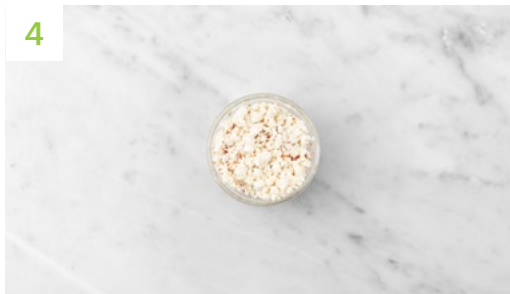
Stir occasionally.



3 Meanwhile

Cut the cherry tomatoes in half.

Coarsely chop the herb leaves.



4 For the crumble

Crumble the feta cheese into a small bowl with your hands.

Add the chilli flakes (warning: spicy!) and mix.

In a second small bowl, mix the cream yoghurt, chopped herbs, salt* and pepper*.



5 Sauté the peppers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan.

Sear the peppers in it for 3-4 min. Season with salt*.

At the end of the cooking time add the cherry tomatoes to the couscous.

Season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



6 Serve

Apportion the couscous onto deep plates and top with the herb yoghurt.

Top with the peppers and chilli cheese crumble over it and enjoy!

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Couscous perlé Piri-Piri aux pimientos et crumble de fromage en saumure

Avec ses ingrédients, le plat génère 50 % de CO2 en moins

Écologique | Moins de 650 calories | Végétarien | 20 – 30 minutes • 577 kcal • Cuisiner au 5e jour



Couscous perlé



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Tomates cerises



Fromage en saumure



Pimientos de Padron



Menthe



Flocons de piment doux



Yogourt à la crème



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, sucre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15	1 x 150 g	2 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt à la crème 7	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	385 kJ/ 92 kcal	2412 kJ/ 577 kcal
Lipides	3,34 g	20,93 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	9,13 g
Glucides	11,21 g	70,31 g
- dont sucre	2,69 g	16,84 g
Protéines	3,94 g	24,71 g
Sel	0,286 g	1,793 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7 lait (comprenant du lactose) **15** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



Pour le couscous

Dans une grande casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire suer l'oignon 1 à 2 min.

Ajouter l'ail pressé, la moitié [la totalité] du concentré de tomates, le « Hello Piri-Piri » et le couscous perlé et laisser suer le tout encore 1 min.

Dégeler le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et cuire à couvert 12 min jusqu'à ce que le couscous soit tendre.

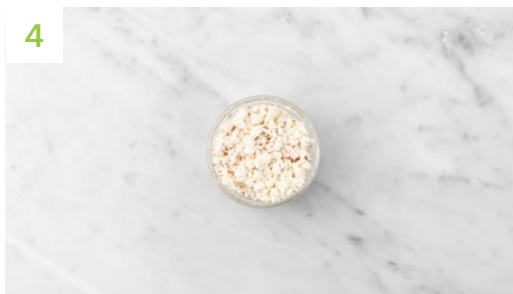
Remuer de temps en temps.



Pendant ce temps

Couper en deux les tomates cerises.

Hacher grossièrement les herbes.

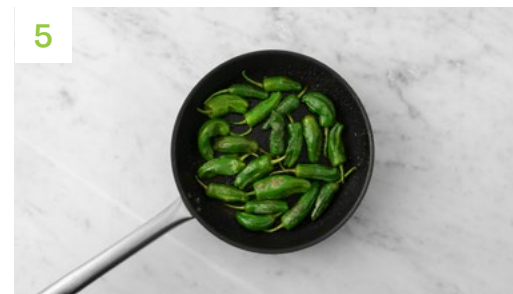


Pour le crumble

Émietter le fromage en saumure dans un bol avec les mains.

Ajouter les flocons de piment (attention : piquant !) et mélanger.

Dans un deuxième bol, mélanger le yogourt à la crème, les herbes hachées, du sel* et du poivre*.



Faire revenir les pimientos.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile.

Y faire revenir les pimientos à feu vif 3 à 4 min. Saler*.

À la fin du temps de cuisson, mélanger les tomates cerises au couscous perlé.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



Faire revenir les pimientos.

Répartir le couscous perlé dans des assiettes creuses et garnir de yogourt aux herbes.

Dresser dessus les pimientos et le crumble de fromage au piment et déguster !

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

