

Piri-Piri-Perl couscous mit Pimientos

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Vegetarisch Klimaheld 20 – 30 Minuten • 580 kcal • Tag 5 kochen



Perlencouscous



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Cherry-Tomaten



Hirtenkäse



Pimientos de Padrón



Minze



milder Chili-Mix



Sahnejoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 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 „Hello Piri-Piri“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pimientos de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 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	386 kJ/ 92 kcal	2427 kJ/ 580 kcal
Fett	3.3 g	20.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	9.1 g
Kohlenhydrate	11.3 g	71.3 g
– davon Zucker	4.2 g	26.1 g
Eiweiss	3.9 g	24.7 g
Salz	0.29 g	1.79 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.



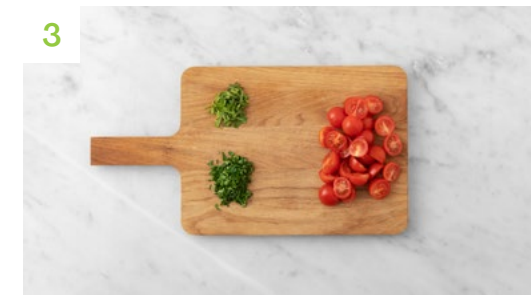
2 Für den Couscous

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

Zwiebelstreifen darin 1 - 2 Min. glasig anschwitzen.

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

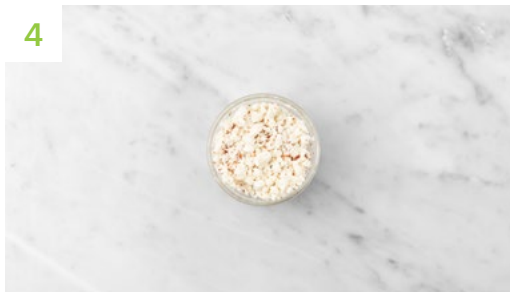
Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hinzugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



3 In der Zwischenzeit

Cherry-Tomaten halbieren.

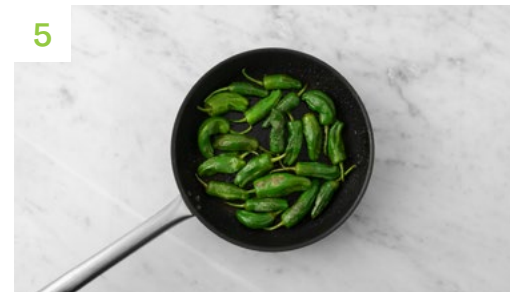
Minzeblätter grob hacken.



4 Für den Crumble

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln. Milden **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** dazugeben 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 und Hälfte vom **Hirtenkäse-Crumble** 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!

En Guete!

milder Chili-Mix

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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Piri-piri pearl couscous with pimientos

served with cherry tomatoes and chilli-feta crumble

Under 650 calories | Vegetarian | Eco-friendly | 20–30 minutes • 580 kcal • Cook on day 5

19



Pearl couscous



Onion



Garlic clove



Tomato purée



“Hello Piri-Piri” spice mix



Red cherry tomatoes



Feta cheese



Padrón peppers



Mint



Mild chilli mix



Cream yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, oil*, sugar*, water*, honey*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pearl couscous (15)	1 x	150 g	1 x	300 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
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red 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 mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Cream yoghurt from Saland (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	386 kJ/92 kcal	2427 kJ/580 kcal
Fat	3.3 g	20.9 g
– of which saturated fats	1.5 g	9.1 g
Carbohydrate	11.3 g	71.3 g
– of which sugar	4.2 g	26.1 g
Protein	3.9 g	24.7 g
Salt	0.29 g	1.79 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 up 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.

Gently sauté the sliced onion for 1–2 min.

Squeeze in the garlic, add the tomato purée, half of the “Hello Piri-Piri” and the couscous and sauté for another 1 min.

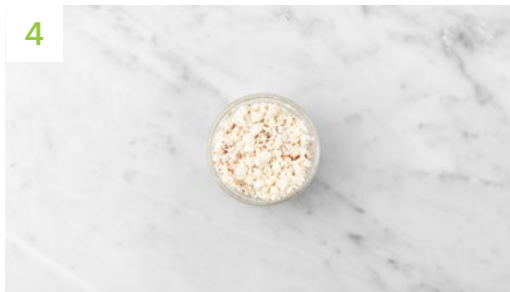
Deglaze the contents of the pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer for 12 min. until the couscous is soft. Stir occasionally.



3 In the meantime

Cut the cherry tomatoes in half.

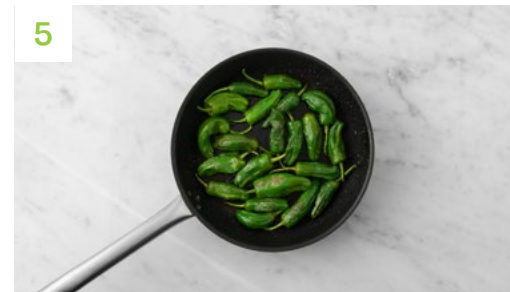
Coarsely chop the mint leaves.



4 For the crumble

Crumble the feta cheese into a small bowl with your hands. Add the mild chilli mix (warning: spicy!) and mix.

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



5 Serve

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

Sear the peppers for 3–4 min. Season with salt*.

At the end of the cooking time, fold the cherry tomatoes and half of the feta cheese crumble into 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 and enjoy!

Bon appetit!

Mild chilli mix

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 au Piri-Piri avec des pimientos

accompagné de tomates cerises et de crumble au fromage en saumure et piment

Moins de 650 calories | Végétarien | Écologique | 20 – 30 minutes • 580 kcal • Cuisiner au 5e jour

19



Couscous perlé



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Tomates cerises rouges



Fromage en saumure



Pimientos de Padrón



Menthe



Mélange de piment doux



Yogourt à la crème de
Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, huile*, sucre*, eau*, miel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 150 g	1 x 300 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 « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises rouges	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Piments de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt à la crème de Saland 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	386 kJ/ 92 kcal	2427 kJ/ 580 kcal
Lipides	3,3 g	20,9 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	9,1 g
Glucides	11,3 g	71,3 g
- dont sucre	4,2 g	26,1 g
Protéines	3,9 g	24,7 g
Sel	0,29 g	1,79 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 la bouilloire.

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



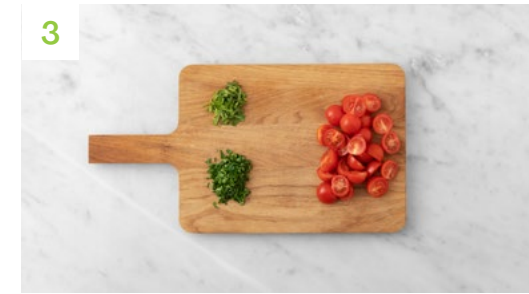
Pour le couscous

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

Y faire suer les lamelles d'oignon 1 à 2 min, sans coloration.

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

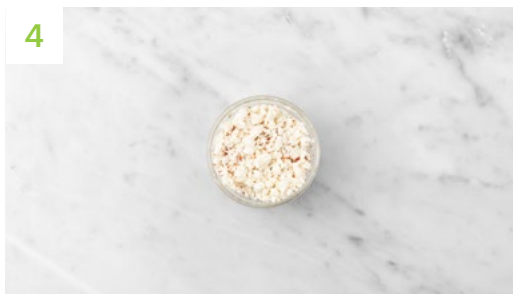
Mouiller le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser mijoter 12 min à couvert jusqu'à ce que le couscous soit tendre. Remuer de temps en temps.



Pendant ce temps

Couper les tomates cerises en deux.

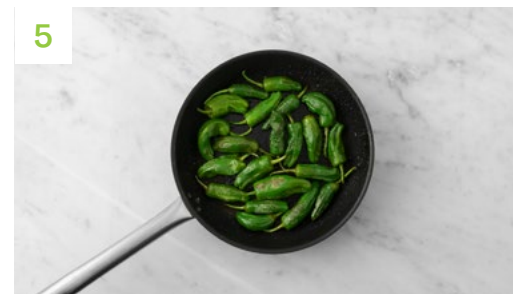
Hacher grossièrement les feuilles de menthe.



Pour le crumble

Émietter le fromage en saumure dans un bol avec les mains. Ajouter le mélange de piment doux (attention : piquant !) et mélanger.

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



Faites revenir les pimientos

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

Y faire revenir les pimientos à feu vif pendant 3 à 4 min. Ajouter du sel*.

À la fin du temps de cuisson, incorporer les tomates cerises et la moitié du crumble de fromage en saumure dans le couscous perlé. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



Faites revenir les pimientos

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

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

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Restez 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/

