

Sardischer Perlencouscous mit Crevetten

getrockneten Tomaten und Thymian

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 752 kcal • Tag 2 kochen

27



Crevetten ohne Schale



Perlencouscous



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Thymian



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Butter*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Perlencouscous 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 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. 590 g)
Brennwert	534 kJ/ 127 kcal	3148 kJ/ 752 kcal
Fett	4.6 g	27.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	8.6 g
Kohlenhydrate	15 g	88.7 g
– davon Zucker	1.9 g	11.2 g
Eiweiss	5.7 g	33.8 g
Salz	0.37 g	2.16 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

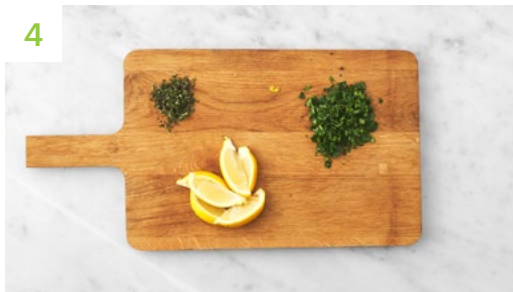


Kleine Vorbereitung

Erhitze 750 ml [1500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken, dabei das **Öl** auffangen.



Währenddessen

Thymianblätter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Crevetten vorbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Crevetten** darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten. **Crevetten** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In dem grossen Topf erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** und das **Tomatenöl** erhitzen. **Zwiebel, Knoblauch** und **Tomaten** darin 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.



Perlencouscous vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Hartkäse, Crevetten,** 1 EL [2 EL] **Butter***, **Tomatenpesto** und **Zitronenabrieb** unter den **Perlencouscous** rühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz bekommt.

Anschliessend mit gehacktem **Thymian, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Perlencouscous kochen

Topfinhalt mit 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 450 ml [900 ml] heissem **Wasser*** ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 – 18 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Falls es zu trocken wird, gib' einen Schluck Wasser dazu und lass' es weiter köcheln.



Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sardinian pearl couscous with prawns

served with dried tomatoes and thyme

One-pot dish 30–40 minutes • 752 kcal • Cook on day 2

27



Peeled prawns



Pearl couscous



Onion



Garlic cloves



Waxed lemons



Dried tomatoes with herbs



Tomato pesto



Grated Italian-style hard cheese



Thyme



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

Let's get started

Wash the herbs and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, water*, oil*, butter*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 vegetable grater and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pearl couscous 15)	1 x	225 g	2 x	225 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemons	1 x	90 g**	1 x	90 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 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. 590 g)
Calories	534 kJ/127 kcal	3148 kJ/752 kcal
Fat	4.6 g	27.4 g
- of which saturated fats	1.5 g	8.6 g
Carbohydrate	15 g	88.7 g
- of which sugar	1.9 g	11.2 g
Protein	5.7 g	33.8 g
Salt	0.37 g	2.16 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: 5) Shellfish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



Get prepped

Heat 750 ml [1500 ml] water in the kettle.

Peel and finely chop the onion and garlic.

Coarsely chop the dried tomatoes, keeping the oil.



Pre-fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and fry the prawns on all sides for 3–5 min. Remove the prawns from the pot and set aside.

In the large pot, heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the tomato oil. Gently sauté the onions, garlic and tomatoes for 1 min.

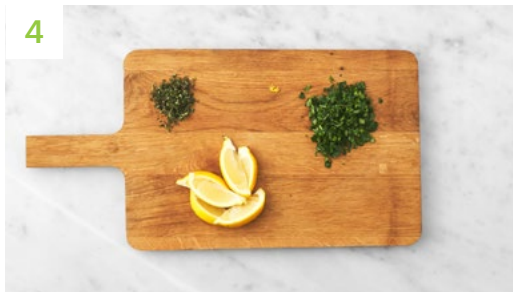
Add the pearl couscous and generally sauté for 1 min.



Cook the couscous

Deglaze the contents of the pot with 4 g [8 g] chicken stock powder* and 450 ml [900 ml] hot water*, cover and simmer on a medium heat for 16–18 min. until the pearl couscous is soft. Stir occasionally.

Tip: *If it gets too dry, add a dash of water and continue to simmer.*



Meanwhile

Finely chop the thyme leaves.

Wash the lemon in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.



Finish the couscous

Once the pearl couscous is cooked, stir in the hard cheese, prawns, 1 tbsp [2 tbsp] butter*, tomato pesto and lemon zest and simmer with the lid off for 2–3 min. until creamy.

Then season with chopped thyme, salt* and pepper*.



Serve

Apportion the pearl couscous onto deep plates. Serve with the remaining lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

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 sarde aux crevettes, tomates séchées et thym

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 752 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Crevettes décortiquées



Couscous perlé



Oignon



Gousse d'ail



Citron, ciré



Tomates séchées
aux herbes



Pesto à la tomate



Fromage italien
à pâte dure râpé



Thym



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

C'est parti

Laver les herbes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Couscous perlé 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 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. 590 g)
Valeur calorique	534 kJ/ 127 kcal	3148 kJ/ 752 kcal
Lipides	4,6 g	27,4 g
– dont acides gras saturés	1,5 g	8,6 g
Glucides	15 g	88,7 g
– dont sucre	1,9 g	11,2 g
Protéines	5,7 g	33,8 g
Sel	0,37 g	2,16 g

Notes 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 : 5) crustacés **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Petite préparation

Faire chauffer 750 ml [1500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

Hacher grossièrement les tomates séchées, en récupérant l'huile.



Pré cuire les crevettes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les crevettes de tous les côtés 3 à 5 min. Retirer les crevettes de la casserole et réserver.

Dans la grande casserole, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et l'huile des tomates. Y faire suer 1 min l'oignon, l'ail et les tomates.

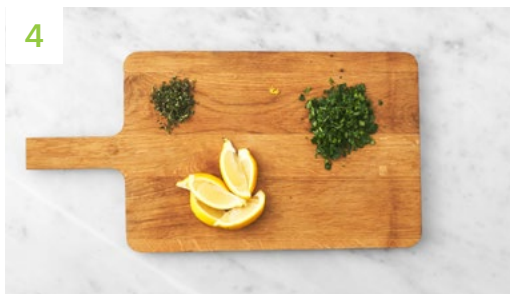
Ajouter le couscous perlé et faire suer 1 min.



Faire cuire le couscous perlé

Mouiller le contenu de la casserole avec 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et 450 ml [900 ml] d'eau* chaude et laisser mijoter à feu moyen 16 à 18 min à couvert jusqu'à ce que le couscous perlé soit tendre. Remuer de temps en temps.

Astuce : s'il devient trop sec, ajoutez une gorgée d'eau et continuez à laisser mijoter.



Pendant ce temps

Hacher finement les feuilles de thym.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.



Terminer le couscous perlé

À la fin du temps de cuisson, incorporer le fromage à pâte dure, les crevettes, 1 cs [2 cs] de beurre*, le pesto à la tomate et le zeste de citron dans le couscous perlé et laisser mijoter sans couvercle 2 à 3 min jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ensuite, assaisonner avec le thym haché, du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir le couscous perlé dans des assiettes creuses. Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

