

Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Spitzpeperoni

28

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | **Wenig Vorbereitung** | 25 – 35 Minuten • 2.580 kJ/617 kcal • Tag 3 kochen



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



getrocknete Tomaten



Couscous



Cherry-Tomaten



Mozzarella



Naturjoghurt



Basilikumpaste



Rucola



Balsamicrème



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	3 x 25 g	1 x 140 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Balsamicocrème 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	2580 kJ/617 kcal
Fett	4.09 g	21.63 g
- davon ges. Fettsäuren	0.36 g	1.90 g
Kohlenhydrate	14.11 g	74.65 g
- davon Zucker	2.74 g	14.47 g
Eiweiss	5.18 g	27.40 g
Salz	0.314 g	1.659 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) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



Gemüse schneiden

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Spitzpeperoni in 1 cm dicke Ringe schneiden, **Kerne** dabei entfernen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Spitzpeperoni und **Frühlingszwiebeln** in eine grosse Schüssel geben.



Für den Couscous

Öl von den **getrockneten Tomaten** zu den **Peperoniringen** und **Frühlingszwiebeln** giessen.

Getrocknete Tomaten fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Couscous und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben.

250 ml [500 ml] **heisses Wasser*** über den **Couscous** giessen, alles einmal durchrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Dabei ab und zu umrühren.



Inzwischen

Cherry-Tomaten halbieren.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** abschneiden.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Basilikumpaste** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Couscous fertigstellen

Nach der **Couscous-Quellzeit** **Cherry-Tomatenhälften** und Hälfte vom **Basilikum-Dip** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Rucola auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** darauf geben, mit **Mozzarellascheiben** belegen und mit **Balsamicocrème** beträufeln.

Mit dem **restlichen Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Couscous salad alla Caprese with pesto cream, rocket and pointed pepper

25-35 minutes • 2.580 kJ/617 kcal • Cook on day 3

28



Red pointed pepper



Spring onions



Dried tomatoes



Couscous



Cherry tomatoes



Mozzarella



Natural yoghurt



Basil paste



Rocket



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Water*, salt*, pepper, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 250 ml [500 ml] water in the kettle.

What you need

1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	3 x	25 g	1 x	140 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Couscous 15	1 x	150 g	1 x	300 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	24 g
Water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	488 kJ/117 kcal	2.580 kJ/617 kcal
Fat	4.09 g	21.63 g
- incl. saturated fats	0.36 g	1.90 g
Carbohydrate	14.11 g	74.65 g
- incl. sugar	2.74 g	14.47 g
Protein	5.18 g	27.40 g
Salt	0.314 g	1.659 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) **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).



1 Chop the vegetables

Heat 250 ml [500 ml] water* in the kettle.

Cut **pointed pepper** into 1 cm thick rings, removing seeds.

Thinly slice the spring onions.

Place **pointed peppers** and spring onions into a large bowl.



2 For the couscous

Pour oil from dried tomatoes over **pepper rings** and **spring onions**.

Finely chop the dried tomatoes and add them to the bowl too.

Add the **couscous** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** to the vegetables in the bowl.

Pour 250 ml [500 ml] **hot water*** over the **couscous**, stir everything once and let it sit for about 15 min.

Stir occasionally.



3 Meanwhile

Cut the **cherry tomatoes** in half.

Cut the **mozzarella** into slices.

Remove the hard stems from the rocket.



4 Mix the dip

In a small bowl, mix cream yoghurt with **basil paste**.

Season with salt* and pepper*.



5 Finish the couscous

After the **couscous** has swollen, add the **cherry tomato halves** and half of the **basil dip** and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Divide rocket among plates, top with **couscous** salad, add **mozzarella** slices and drizzle with **balsamic cream**.

Enjoy with **remaining dip**.

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!



Salade de couscous alla caprese avec crème de pesto, roquette et poivrons longs

25 – 35 minutes • 2.580 kj/617 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Poivrons longs rouges



Oignon de printemps



Tomates séchées



Couscous



Tomates cerises



Mozzarella



Yogourt nature



Pâte de basilic



Roquette



Crème de vinaigre
balsamique



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, sel*, poivre, bouillon de légumes en
poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	3 x 25 g	1 x 140 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Couscous (15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella (7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Yogourt nature (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème de vinaigre balsamique (14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	488 kJ/117 kcal	2.580 kJ/617 kcal
Lipides	4.09 g	21.63 g
- dont acides gras saturés	0.36 g	1.90 g
Glucides	14.11 g	74.65 g
- dont sucre	2.74 g	14.47 g
Protéines	5.18 g	27.40 g
Sel	0.314 g	1.659 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 (y compris le lactose) (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 !)



Couper les légumes

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper les poivrons longs en rondelles de 1 cm d'épaisseur, en enlevant les pépins.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Mettre les poivrons longs et les oignons de printemps dans un saladier.



Pour le couscous

Verser l'huile des tomates séchées sur les rondelles de poivron et les oignons de printemps.

Hacher finement les tomates séchées et les mettre également dans le saladier.

Ajouter le couscous et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* aux légumes du saladier.

Verser 250 ml [500 ml] d'eau chaude* sur le couscous, mélanger le tout et laisser reposer pendant environ 15 minutes.

Remuer de temps en temps.



Pendant ce temps

Couper les tomates cerises en deux.

Couper la mozzarella en tranches.

Retirer les tiges dures de la roquette.



Mélanger la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt avec la pâte de basilic.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le couscous

Après avoir laissé gonfler le couscous, ajouter les moitiés de tomates cerises et la moitié du dip au basilic et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la roquette sur des assiettes, y déposer la salade de couscous, recouvrir de tranches de mozzarella et arroser de crème de vinaigre balsamique.

Déguster avec le reste de la sauce.

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 !

