

Couscous-Salat mit Pfirsich-Ajvar-Dressing

buntem Ofengemüse, Rucola und Cashewkernen

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 2.793 kj/668 kcal • Tag 3 kochen

23



-  rote Peperoni
-  Zucchini
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Couscous
-  Zitrone
-  Rucola
-  Pfirsich-Ajvar-Dressing
-  Crème fraîche Light
-  Hirtenkäse



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Couscous 15	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche Light 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Hirtenkäse 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Pfirsich-Ajvar-Dressing 9	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Wasser*, 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	394 kJ/94 kcal	2.793 kJ/668 kcal
Fett	3.23 g	22.84 g
– davon ges. Fettsäuren	0.50 g	3.51 g
Kohlenhydrate	10.86 g	76.92 g
– davon Zucker	2.89 g	20.48 g
Eiweiss	4.76 g	33.71 g
Salz	0.394 g	2.790 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) **9** Senf **15** Weizen.

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Knoblauch** dazupressen.

Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** vermengen und ca. 20 – 22 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Couscous zubereiten

In einer grossen Schüssel **Couscous** mit 250 ml [500 ml] **kochendem Wasser*** übergiessen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und restliche **Gewürzmischung „Hello Mezza“** unterrühren und quellen lassen.



4 Dip anrühren

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Dressings** mit **Crème fraîche** Light verrühren, mit einem Spritzer **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat fertigstellen

Restliches Dressing unter den **Couscous** rühren.

Fertiges Ofengemüse mit dem **Couscous** mischen.

Mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Rucola auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** daraufgeben.

Hirtenkäse mit den Händen **darüberbröseln**.

Mit **Crème fraîche-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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 with peach and ajvar dressing

colourful baked vegetables, rocket and cashew nuts

Vegetarian Not much preparation 30-40 minutes • 2.793 kj/668 kcal • Cook on day 3



-  Red pepper
-  Courgette
-  Red onion
-  Garlic clove
-  "Hello Mezze" spice mix
-  Couscous
-  Lemon
-  Rocket
-  Peach and ajvar dressing
-  Crème fraiche light
-  Feta cheese



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

Good to have at hand
Vegetable stock powder*, olive oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche light 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Feta cheese 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Peach and ajvar dressing 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Vegetable stock powder*, olive oil*, water*	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	394 kJ/94 kcal	2.793 kJ/668 kcal
Fat	3.23 g	22.84 g
- incl. saturated fats	0.50 g	3.51 g
Carbohydrate	10.86 g	76.92 g
- incl. sugar	2.89 g	20.48 g
Protein	4.76 g	33.71 g
Salt	0.394 g	2.790 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) **9)** Mustard **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 plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve pepper, remove seeds and cut pepper halves into 1 cm wide strips.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 0.5 cm thin slices.

Halve the onion, peel and cut into 1 cm wide wedges.

Peel the garlic.



2 Roast the vegetables

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper and press in garlic.

Mix with 1 tbsp [2 tbsp] olive oil*, salt*, pepper* and half of the "Hello Mezze" spice mix and bake for approx. 20-22 min. until vegetables are tender.



3 Prepare couscous

Pour 250 ml [500 ml] boiling water* over couscous in a large bowl, stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder* and remaining "Hello Mezze" spice mix and allow to swell.



4 Mix the dip

Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix half of the dressing with crème fraîche light, season with a squeeze of lemon juice, salt* and pepper*.



5 Finish the salad

Stir remaining dressing into couscous.

Mix baked vegetables with the couscous.

Then season with the juice of 1 [2] lemon wedges and salt* and pepper*.



6 Serve

Spread rocket on plates, top with couscous salad.

Crumble feta cheese over the top using your hands.

Enjoy with crème fraîche dip and remaining lemon wedges.

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 avec vinaigrette à la pêche et à l'ajvar légumes colorés au four, roquette et noix de cajou

23

Végétarien Préparation rapide 30 - 40 minutes • 2.793 kj/668 kcal • Cuisiner au 3e jour



poivron rouge



courgette



oignon rouge



gousse d'ail



mélange d'épices
« Hello Mezze »



couscous



citron



roquette



vinaigrette pêche-ajvar



crème fraîche light



fromage de saumure



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Mezza »	1 x 4 g	2 x 4 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage en saumure 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce pêche-ajvar 9)	2 x 35 ml	4 x 35 ml
Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, eau*	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	394 kJ/94 kcal	2.793 kJ/668 kcal
Lipides	3.23 g	22.84 g
- dont acides gras saturés	0.50 g	3.51 g
Glucides	10.86 g	76.92 g
- dont sucre	2.89 g	20.48 g
Protéines	4.76 g	33.71 g
Sel	0.394 g	2.790 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) 9) céréali 15) blé.

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en lanières d'1 cm.

Couper les extrémités de la courgette et débiter en rondelles de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'1 cm.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, presser l'ail au-dessus.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel*, du poivre* et la moitié du mélange d'épices « Hello Mezza » et faire cuire pendant environ 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Préparer le couscous

Dans un saladier, verser 250 ml [500 ml] d'eau bouillante* sur le couscous, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le reste du mélange d'épices « Hello Mezza » et laisser gonfler.



Mélanger la sauce

Couper le citron en 6 quartiers.

Dans un bol, mélanger la moitié de la vinaigrette avec la crème fraîche légère, assaisonner avec un filet de jus de citron, du sel* et du poivre*.



Préparer la salade

Incorporer le reste de la vinaigrette au couscous.

Mélanger les légumes au four terminés avec le couscous.

Ensuite assaisonner avec le jus d'1 [2] tranche de citron, du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la roquette sur des assiettes, y déposer la salade de couscous.

Émietter le fromage de saumure par-dessus avec les mains.

Déguster avec la sauce à la crème fraîche et le reste des quartiers de citron.

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 !

