

Peperoni-Perlencouscous Bowl mit rohem Zucchettisalat Thymian-Ricotta und Baumnüssen

8

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20-30 Minuten • 2.622 kj/627 kcal • Tag 3 kochen



Perlencouscous



Eschalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Tomatenmark



Tomatenpesto



rote Peperoni



Thymian



Zucchini



Zitrone



Ricotta



Baumnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Perlencouscous 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Baumüsse 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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

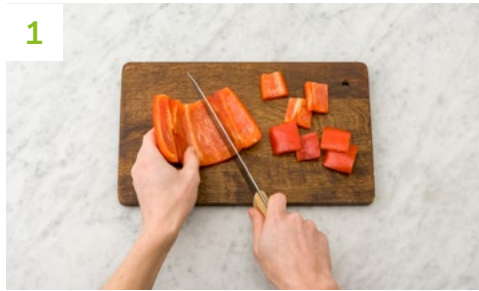
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2622 kJ/627 kcal
Fett	1.58 g	13.38 g
- davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.62 g
Kohlenhydrate	11.53 g	97.84 g
- davon Zucker	2.27 g	19.29 g
Eiweiss	2.66 g	22.60 g
Salz	0.121 g	1.030 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)** Schwefeldioxyd und Sulfite **15)** Weizen **24)** Walnüsse.

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



Kleine Vorbereitung

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

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, **Kernen** und Strunk entfernen und in 2 cm grosse Stücke schneiden.



Für den Zucchettisalat

Zucchini mithilfe eines **Gemüeschälers** längs in dünne Streifen hobeln, bis du zum weicheren Kerngehäuse kommst.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Zucchettistreifen in einer grossen Schüssel mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren und beiseitestellen.



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „**Hello Paprika**“ miteinander verrühren.

Peperonistücke zu der **Brühe** in das hohe Rührgefäss geben und mithilfe eines Stabmixers fein mixen. Zusätzlich 650 ml [1300 ml] **Wasser*** dazu geben.

In einem grossen Topf **Baumusskerne** 2 Min. anrösten und wieder herausnehmen.



Währenddessen

Thymianblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** nach Belieben mit etwas **gehacktem Thymian** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Couscous kochen

In dem grossen Topf **gehackte Eschalotte** und **Knoblauch** mit der Hälfte [dem ganzen] **Tomatenmark** 1 – 2 Min. anbraten.

Danach **Perlencouscous** und **vorbereitete Peperoni-Brühe** dazu geben und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen.

Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 14 – 18 Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Nach Ende der Kochzeit **Tomatenpesto** in den **Couscous** rühren und den **Couscous** ca. 5 – 10 Min. mit Deckel ruhen lassen, sodass er cremiger wird. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Couscous in tiefe Teller geben und mit **Zucchettistreifen** toppen.

Mithilfe eines Löffels **Ricotta** in kleinen Häufchen auf dem **Couscous** verteilen.

Mit **gerösteten Baumüssen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pepper and pearl couscous bowl with raw courgette salad, thyme ricotta and walnuts

8

Vegetarian Under 650 calories 20-30 minutes • 2.622 kj/627 kcal • Cook on day 3



Pearl couscous



Shallots



Garlic clove



Spice mix "Hello Paprika"



Tomato purée



Tomato pesto



Red pepper



Thyme



Courgette



Lemon



Ricotta



Walnuts



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pearl couscous 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Tomato pesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Thyme	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Walnuts 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Vegetable stock powder*, 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

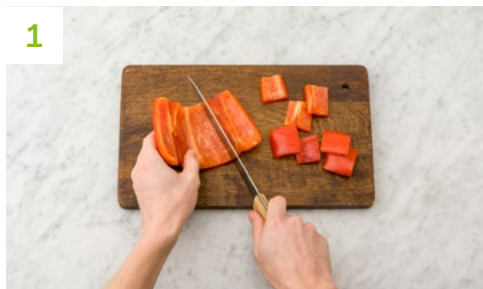
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	309 kJ/74 kcal	2.622 kJ/627 kcal
Fat	1.58 g	13.38 g
- incl. saturated fats	0.43 g	3.62 g
Carbohydrate	11.53 g	97.84 g
- incl. sugar	2.27 g	19.29 g
Protein	2.66 g	22.60 g
Salt	0.121 g	1.030 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 **24)** Walnuts.

(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 shallot and garlic.

Halve pepper, remove stalk and core, then cut into 2 cm pieces.



For the courgette salad

Plane the courgette lengthways into thin strips using a vegetable grater until you reach the softer core.

Cut the lemon into 4 wedges.

Marinate the courgette strips in a large bowl with the juice of 1 [2] lemon wedge, a pinch of salt* and pepper*, then set it aside.

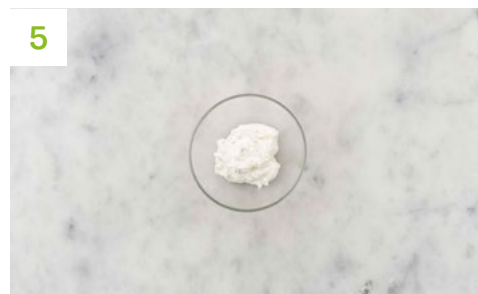


Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, stir together 100 ml [200 ml] water*, 6 g [12 g] vegetable stock powder* and "Hello Paprika".

Add pepper pieces to the stock in the tall mixing bowl and purée using a hand blender. Add another 650 ml [1.300 ml] water*.

Toast walnuts in a large pot for 2 min., then remove them.



In the meantime

Finely chop the thyme leaves.

In a small bowl, mix the ricotta according to taste with a little chopped thyme, then season with salt* and pepper*.



Cook couscous

In the large pot, sauté chopped shallot and garlic with half [all] of the tomato purée for 1-2 min.

Then add the pearl couscous and the prepared pepper stock and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*. Bring to the boil while stirring and simmer on medium heat for approx. 14-18 min. until the pearl couscous is soft. Stir occasionally. At the end of the cooking time, stir tomato pesto into the couscous and leave the couscous to stand with the lid on for 5-10 min. to make it creamy. In the meantime, continue with the recipe.



Serve

Serve the couscous in deep plates and top with courgette strips.

Spoon little heaps of the ricotta onto the couscous. Garnish with toasted walnuts.

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!



Bol de couscous perlé au poivron avec une salade de courgette crue, de la ricotta au thym et des noix

8

Végétarien Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 2.622 kj/627 kcal • Consommer dans les 3 jours



Couscous perlé



Échalote



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Concentré de tomates



Pesto de tomates



Poivron rouge



Thym



Courgette



Citron



Ricotta



Noix



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous perlé 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Thym	1 x 10 g **	1 x 10 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Noix 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Bouillon de légumes en poudre*, 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

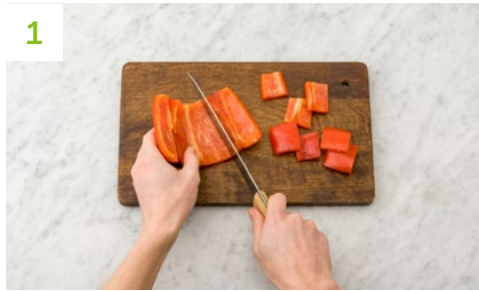
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	309 kJ/74 kcal	2.622 kJ/627 kcal
Lipides	1.58 g	13.38 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	3.62 g
Glucides	11.53 g	97.84 g
- dont sucre	2.27 g	19.29 g
Protéines	2.66 g	22.60 g
Sel	0.121 g	1.030 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 (avec lactose) 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé 24) noix.

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



Petite préparation

Faire chauffer 750 ml [1.500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher l'échalote et l'ail et les hacher finement.

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis déliter en dés de 2 cm.



Pour la salade de courgette

Couper la courgette à l'aide d'une râpe à légumes en fines bandes jusqu'à atteindre les graines de la courgette.

Couper le citron en 4 quartiers.

Faire mariner les bandes de courgette dans un saladier avec le jus de 1 [2] tranche[s] de citron, une pincée de sel* et du poivre* et réserver.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau* et 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre* et « Hello Paprika ».

Verser les morceaux de poivron dans le bol mélangeur et mixer à l'aide d'un mixeur. Ajouter 650 ml [1.300 ml] d'eau*.

Faire griller les noix 2 min. dans une casserole puis les réserver.



Pendant ce temps

Hacher finement le thym.

Dans un bol, mélanger la ricotta avec un peu de thym, saler* et poivrer*.



Cuire le couscous

Dans la grande casserole, faire revenir l'échalote et l'ail hachés avec la moitié [la totalité] du concentré de tomates pendant 1 à 2 min.

Ajouter ensuite le couscous et le bouillon au poivron préparé, assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel*. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter à feu moyen pendant 14 à 18 minutes jusqu'à ce que le couscous au poivron soit tendre. Remuer de temps en temps. Une fois le temps de cuisson écoulé, mélanger le pesto de tomates au couscous et laisser reposer env. 5 à 10 min. avec le couvercle pour qu'il devienne crémeux. Pendant ce temps, continuer la recette.



Dresser

Mettre le **couscous** dans des assiettes creuses et recouvrir de bandes de courgette.

Répartir des petits tas de ricotta sur le couscous à l'aide d'une cuillère.

Garnir de noix grillées.

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 !

