

Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Spitzpeperoni

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

28



Couscous



Cherry-Tomaten



getrocknete Tomaten



rote Spitzpeperoni



Zwiebel



Mozzarella



Joghurt



Rucola



Balsamico-Crème



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*,
Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous 15	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Joghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Balsamico-Crème 14	1 x 12 g	1 x 24 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 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.)

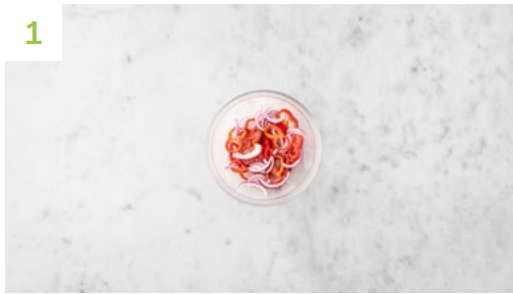
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	473 kJ/ 113 kcal	2638 kJ/ 630 kcal
Fett	3.95 g	22.03 g
- davon ges. Fettsäuren	0.40 g	2.23 g
Kohlenhydrate	13.79 g	76.90 g
- davon Zucker	2.99 g	16.69 g
Eiweiss	5.00 g	27.88 g
Salz	0.336 g	1.872 g

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!)



1 Gemüse schneiden

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

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



2 Für den Couscous

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

Getrocknete Tomaten fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Couscous, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, „**Hello Buon Appetito**“ und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** zu dem **Gemüse** in die Schüssel geben.

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

Dabei ab und zu umrühren.



3 Inzwischen

Cherry-Tomaten halbieren.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Harte Stiele vom **Rucola** abschneiden.



4 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Basilikumpaste** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Couscous fertigstellen

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



6 Anrichten

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

Mit dem restlichen **Dip** 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!



Couscous salad alla caprese

with pesto cream, rocket and pointed pepper

Vegetarian **One-pot dish** 25–35 minutes • 630 kcal • Cook on day 3

28



Couscous



Cherry tomatoes



Dried tomatoes



Red pointed pepper



Onion



Mozzarella



Yoghurt



Rocket



Balsamic cream



Basil paste



"Hello Buon Appetito" spice mix

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	1 x	24 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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. 560 g)
Calories	473 kJ/ 113 kcal	2638 kJ/ 630 kcal
Fat	3.95 g	22.03 g
– of which saturated fats	0.40 g	2.23 g
Carbohydrate	13.79 g	76.90 g
– of which sugar	2.99 g	16.69 g
Protein	5.00 g	27.88 g
Salt	0.336 g	1.872 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 the pointed pepper into 1 cm rings, removing the seeds.

Halve the onion and cut into thin strips.

Put the peppers and onions into a large bowl.



2 For the couscous

Pour the oil from dried tomatoes over the pepper rings and onions

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

Add the couscous, 6 g [12 g] vegetable stock powder*, "Hello Buon Appetito" and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* to the vegetables in the bowl.

Pour 250 ml [500 ml] boiling water* over the couscous, stir once and let it swell 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

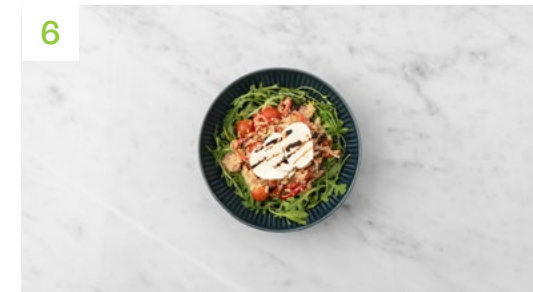
In a small bowl, mix the yoghurt with the basil paste.

Season with salt* and pepper*.



5 Finish the couscous

After the couscous has swollen, mix in the cherry tomatoes and half of the basil dip and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the rocket onto plates, top with couscous salad, add the mozzarella slices and drizzle with balsamic cream.

Enjoy with the 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

Végétarien | Plat One-Pot | 25 – 35 minutes • 630 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Couscous



Tomates cerises



Tomates séchées



Poivron long rouge



Oignon



Mozzarella



Yogourt



Roquette



Crème de vinaigre
balsamique



Pâte de basilic



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème balsamique 14)	1 x 12 g	1 x 24 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 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. 560 g)
Valeur calorique	473 kJ/ 113 kcal	2 638 kJ/ 630 kcal
Lipides	3,95 g	22,03 g
- dont acides gras saturés	0,40 g	2,23 g
Glucides	13,79 g	76,90 g
- dont sucre	2,99 g	16,69 g
Protéines	5,00 g	27,88 g
Sel	0,336 g	1,872 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) **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.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Mettre les poivrons longs et les oignons dans un saladier.



Pour le couscous

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

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

Ajouter le **couscous**, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en **poudre***, le mélange d'épices « **Hello Buon Appetito** » et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* aux légumes dans le saladier.

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

Remuer de temps en temps.



Pendant ce temps

Couper en deux les **tomates** cerises.

Couper la **mozzarella** en tranches.

Retirer les tiges dures de la roquette.



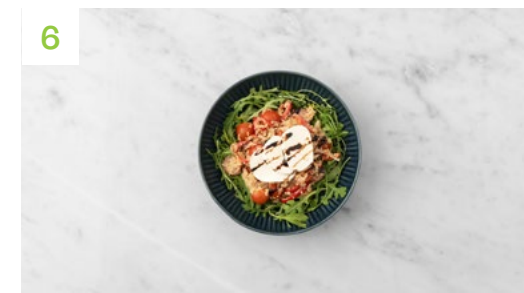
Mélanger le dip

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 dip 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/

