

One-Pot: Sardischer Perlencouscous mit Crevetten

getrockneten Tomaten und Thymian

30 – 40 Minuten • 752 kcal • Tag 2 kochen

26



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!

