

Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Spitzpeperoni

Kalorien im Blick Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 449 kcal • Tag 3 kochen



Couscous



rote Cherry-Tomaten



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



rote Spitzpeperoni



Rucola



Balsamicoreme



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Sahnejoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Mozzarella (vegetarisch)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Rucola	1 x 75 g	2 x 75 g
Balsamicocrema 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mozzarella (vegetarisch) 7)	1 x 125 g	2 x 125 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. 500 g)
Brennwert	378 kJ/ 90 kcal	1879 kJ/ 449 kcal
Fett	2.3 g	11.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5.1 g
Kohlenhydrate	14.2 g	70.7 g
- davon Zucker	2.9 g	14.6 g
Eiweiss	2.8 g	13.9 g
Salz	0.19 g	0.95 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.

300 ml [600 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 **Basilikum-Dip** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Rucola auf Teller verteilen, **Couscous-Salat** darauf geben, mit **Mozzarellascheiben** belegen und mit **Balsamicocrema** 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!

