



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch | Kundenservice@hellofresh.ch

KW 08
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Exotisch: „Chimichurri“-Couscous-Salat mit Kreuzkümmel, Chiliflocken und gerösteten Mandelblättchen

Chimichurri ist eigentlich eine traditionelle argentinische Kräutersauce, die gern zu grilliertem Rindfleisch serviert wird. Aber warum soll so eine feine Sauce nur für Fleischesser sein? Zu Couscous und viel Gemüse passt die Sauce auch wunderbar. En Guete!

 25 min.

 Stufe 1

 veggie

 Quick



Couscous



Kreuzkümmel



Chiliflocken



Mandelblättchen



gelbe Peperoni



Gurke



Tomate



Knoblauch



Petersilie



Frühlingszwiebel



Zitrone



Minze

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

gelbe Peperoni, Tomate	1	2
Gurke	1	2
Couscous 1)	1 Pkg.	2 Pkg.
Kreuzkümmel 15)	1 g	2 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Frühlingszwiebel	1	2
Petersilie	1 Pkg.	1 Pkg.
Knoblauch	1	2
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Mandeln, gehobelt 8) 15)	20 g	40 g
Minze	1 Pkg.	1 Pkg.

Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Rotwein-)Essig, Zucker

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	652 kcal/2730 KJ	26 g	0 mg	79 g	14 g	11 g	17 g	7 g
100 g	109 kcal/455 KJ	4 g	0 mg	13 g	2 g	2 g	3 g	1 g

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

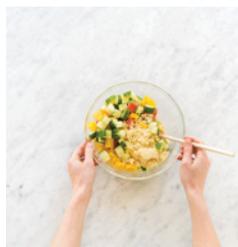
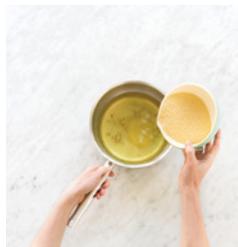
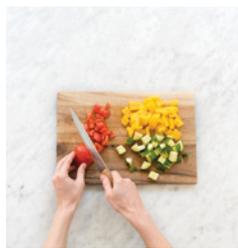
Wasserkocher, Topf (mit Deckel), hohes Rührgefäss, Pürierstab, kleine Bratpfanne, Zitronenpresse

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

Mandeln sind echtes Brain-Food. Davon haben wir Dir diese Woche viel in die Box gepackt. Also nicht wundern, wenn das Denken jetzt schneller geht.



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.



1 400 ml **Gemüsebouillon** in einem grossen Topf zubereiten. **Gemüsebouillon** zum Kochen bringen.

2 Währenddessen **Peperoni** von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. **Gurke** und **Tomate** in grobe Stücke schneiden.

3 Topf von der Herdplatte ziehen. **Couscous** mit **Kreuzkümmel**, ½ EL **Olivenöl** und **Salz** und **Pfeffer** einrühren. Dann Deckel aufsetzen und **Couscous** für 10 Min. ziehen lassen. Hinterher Deckel schräg aufsetzen, um den **Couscous** leicht warm zu halten.

4 Währenddessen für die "**Chimichurri**"-Sauce: **Zitrone** entsaften, **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden, **Petersilie** trocken schütteln, **Knoblauch** abziehen. Alles mit 2 TL (**Rotwein**-)Essig, 2 EL **Olivenöl** und **Chiliflocken** (nach gewünschter Schärfe) in ein hohes Rührgefäss geben und mithilfe des Pürierstabs zu einer **Sauce** verarbeiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

5 **Mandelblättchen** in einer kleinen Bratpfanne ohne Zugabe von Öl so lange anrösten, bis sie fein duften. Währenddessen **Minze** trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

6 **Couscous** mit einer Gabel auflockern. **Peperoni**-, **Gurken**- und **Tomatenstücke** sowie gehackte **Minzblätter** vorsichtig unterheben.

7 **Couscous-Salat** auf Teller verteilen, mit etwas "**Chimichurri**"-Sauce beträufeln und mit gerösteten **Mandelblättchen** bestreut geniessen.