



Lauwarmer Couscous-Salat

mit Zitronen-Chili-Mozzarella und Basilikum-Pesto



HELLO COUSCOUS!

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche und erfreut sich auch in Europa wachsender Beliebtheit.



Mozzarella



Zitrone



rote Chili



Couscous



Avocado



getrocknete Tomaten



Rucola



Basilikum



Mandeln

25 Minuten

Stufe 2

veggie

Zeit sparen

Wenn Du bisher dachtest, dass Couscous allenfalls als Beilage zum Grillsteak gut ist, wird Dich unser Salat heute eines Besseren belehren. Mit Mozzarella und Avocado, selbstgemachtem Pesto, getrockneten Tomaten und Rucola wird er nämlich zum leckeren Hauptgericht. Bon Appetit!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, eine **Saftpresse**, eine **kleine Schüssel**, einen **grossen Topf**, **Frischhaltefolie**, eine **Salatschüssel**, ein **hohes Rührgefäss** und einen **Stabmixer**.



1 MOZZARELLA MARINIEREN

Mozzarella abgessen und ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Zitrone** entsaften. **Rote Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl** mit **Zitronensaft**, gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**), etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Mozzarellawürfel** in der **Marinade** wenden und mindestens 10 Min. ziehen lassen.



2 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem grossen Topf 200 ml [400 ml] **Wasser** und 200 ml [400 ml] **Gemüsebouillon** zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und **Couscous** mit 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** unterrühren. Topf straff mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



3 AVOCADO VORBEREITEN

Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Getrocknete Tomaten** grob hacken. **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen.



4 FÜR DAS BASILIKUM-PESTO

Blätter vom **Basilikum** abzupfen. In einem hohen Rührgefäss **Mandeln** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Wasser** und **Basilikumblätter** mit einem Stabmixer zu einer gleichmässigen Crème verarbeiten. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 ALLES MISCHEN

Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern. In einer **Salatschüssel** **Mozzarellawürfel** mit **Marinade**, gehackte **Tomaten**, **Avocadowürfel**, **Basilikum-Pesto**, 1–2 EL [2–3 EL] **Olivenöl** und **Couscous** gut miteinander mischen.



6 ANRICHTEN

Rucola unter den **Couscous-Salat** heben, auf flache Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Mozzarella 7)	1	2
Zitrone ☉	1	1
Rote Chili ☉	1	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Avocado	1	2
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Rucola	50 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g
Mandeln 8)	20 g	40 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon, Butter
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	582 kJ/139 kcal	3496 kJ/835 kcal
Fett	9 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	9 g	57 g
– davon Zucker	1 g	3 g
Eiweiss	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Warm couscous salad

with lemon and chilli mozzarella and basil pesto



HELLO COUSCOUS!

Couscous is a staple of North African cuisine and is also growing in popularity in Europe.



Mozzarella



Lemon



Red chilli



Couscous



Avocado



Dried tomatoes



Rocket



Basil



Almonds

25 minutes

Level 2

Veggie

Save time

If you thought that couscous could only be used as a side dish for grilled steak, today's salad is going to broaden your horizons. When combined with mozzarella and avocado, home-made pesto, dried tomatoes and rocket it turns into a delicious main course. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a sieve, a juicer, a small bowl, a **large** pot, cling film, a salad bowl, a **tall mixing bowl** and a hand blender.



1 MARINATE MOZZARELLA

Drain **mozzarella** and chop into approx. 2 cm cubes. Juice lemon. Halve **red chilli**, remove the seeds and chop finely. In a small bowl mix 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil with lemon juice, chopped chilli (warning: spicy!) and a little salt and pepper. Turn the **mozzarella** cubes in the **marinade** and leave to stand for at least 10 min.



2 PREPARE COUSCOUS

Bring 200 ml [400 ml] water and 200 ml [400 ml] vegetable stock to the boil in a large pot. Remove the pot from the stove and mix **couscous** with 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil, 1 tsp. [2 tsp.] **butter** and a little salt and pepper. Cover pot tightly with cling film and leave to stand for approx. 10 min. until the **couscous** has completely absorbed the liquid.



3 PREPARE AVOCADO

Cut avocado in half, remove **rind** and stone, and cut into approx. 2 cm cubes. Roughly chop the **dried** tomatoes. Drain rocket in a sieve.



4 FOR THE BASIL PESTO

Pluck the leaves from the basil. In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix almonds with 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive** oil, 1 tbsp. [2 tbsp.] water and basil leaves until you have a smooth cream. Season with salt and pepper.



5 MIX EVERYTHING TOGETHER

Loosen the **couscous** up a little with a fork. In a salad bowl, mix **mozzarella** cubes together well with **marinade**, chopped tomatoes, avocado cubes, basil **pesto** 1-2 tbsp. [2-3 tbsp.] **olive** oil and **couscous**.



6 ARRANGE

Toss rocket and **couscous** salad together, apportion onto plates and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Mozzarella 7)	1	2
Lemon ☉	1	1
Red chilli ☉	1	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Avocado	1	2
Dried tomatoes 15)	50 g	100 g
Rocket	50 g	100 g
Basil	10 g	10 g
Almonds 8)	20 g	40 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper, vegetable stock, butter
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	582 kJ/139 kcal	3496 kJ/835 kcal
Fat	9 g	52 g
- incl. saturated fats	4 g	21 g
Carbohydrate	9 g	57 g
- incl. sugar	1 g	3 g
Protein	4 g	26 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 8) Nuts
15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Salade de couscous tiède

avec mozzarella, piment, citron et pesto de basilique



HELLO COUSCOUS !

Le couscous fait partie de l'alimentation de base de la cuisine nord-africaine et devient de plus en plus populaire en Europe également.



Mozzarella



Citron



Piment rouge



Couscous



Avocat



Tomates séchées



Roquette



Basilic



Amandes

25 minutes

Niveau 2

Veggie

Gain de temps

Si vous pensiez jusqu'ici que le couscous servait tout au plus d'accompagnement pour un steak, notre recette de salade du jour va vous surprendre. Agrémenté de mozzarella et d'avocat, d'un pesto maison, de tomates séchées et de roquette, il se transforme en un plat délicieux. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une passoire, un presse-agrumes, un petit saladier, une grande casserole, du film plastique, un saladier, un saladier, un récipient profond et un mixeur.



1 FAIRE MARINER LA MOZZARELLA
Égoutter la **mozzarella** et la couper en dés d'env. 2 cm. Presser le jus du citron. Couper le piment **rouge** en deux, retirer les graines et le hacher finement. Mélanger dans un petit saladier ½ cs [1 cs] d'huile d'**olive** avec le jus du citron, le piment haché (attention : piquant !), un peu de sel et de poivre. Mettre les cubes de **mozzarella** dans la **marinade** et les laisser mariner au moins 10 min.



2 PRÉPARER LE COUSCOUS
Dans une grande casserole, porter à ébullition 200 ml [400 ml] d'eau et 200 ml [400 ml] de **bouillon** de légumes. Retirer la casserole du feu et mélanger le **couscous** avec ½ cs [1 cs] d'huile d'**olive**, 1 cc [2 cc] de beurre, un peu de sel et de poivre. Recouvrir la casserole de film plastique et laisser reposer env. 10 min jusqu'à ce que le **couscous** ait complètement absorbé l'eau.



3 PRÉPARER L'AVOCAT
Couper en deux l'avocat, retirer la peau et le noyau et le couper en dés d'env. 2 cm. Hacher les **tomates séchées** grossièrement. Égoutter la roquette dans une passoire.



4 PRÉPARATION POUR LE PESTO AU BASILIC
Arracher les feuilles de basilic. Dans un récipient profond, mixer les amandes avec 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive**, 4 cs [1 cs] d'eau et le basilic avec le mixeur afin d'obtenir une crème homogène. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.



5 TOUT MÉLANGER
Aérer un peu le **couscous** à la fourchette. Dans un saladier, bien mélanger les dés de **mozzarella** avec la **marinade**, les **tomates** hachées, les dés d'avocat, le **pesto** de basilic, 1 à 2 cs [2 à 3 cs] d'huile d'**olive** et le **couscous**.



6 DRESSER
Servir la roquette sous la salade **couscous** dans une assiette plate et savourer.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Mozzarella 7)	1	2
Citron ☉	1	1
Piment rouge ☉	1	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Avocat	1	2
Tomates séchées 15)	50 g	100 g
Roquette	50 g	100 g
Basilic	10 g	10 g
Amandes 8)	20 g	40 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile d'olive, sel, poivre, bouillon de légumes, beurre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	582 kJ/139 kcal	3496 kJ/835 kcal
Graisse	9 g	52 g
- dont acides gras saturés	4 g	21 g
Glucides	9 g	57 g
- dont sucre	1 g	3 g
Protéines	4 g	26 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 8) fruits à coque
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch