



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW40
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Pikante Lamm-Wurst mit Couscous-Salat

Bei diesem Gericht schöpfen wir die globale Vielfalt an Gemüse und Gewürzen voll aus, mit einem leichten Schwerpunkt auf der orientalischen Küche. Geniess Deine kulinarische Weltreise! Bon Appétit!



20 min.



Stufe 2



Lamm-Würste



Couscous



Ras el-Hanout



Tomaten



Avocado



Maiskerne



Petersilie



Koriander



Zwiebel, rot

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Couscous 1)	150 g	300 g
Ras el-Hanout 15)	1 g	2 g
Tomaten	2	4
Avocado	1	2
Maiskerne	1 Dose	1 Dose
Petersilie	10 g	20 g
Koriander	10 g	20 g
Zwiebel, rot	1	2
Lamm-Würste 15)	4	8

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

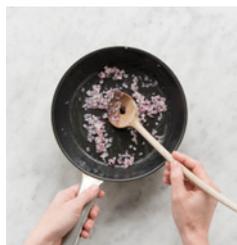
Kalorien: 829 kcal
Kohlenhydrate: 66 g
Fett: 49 g, Eiweiss: 24 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Butter, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Bratpfanne, Messbecher, Schüssel, Küchenpapier



1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Eine Bratpfanne mit 15 g **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebel** 2-3 Min. glasig dünsten, dann auf die Seite stellen. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen.



2 400 ml **Gemüsebouillon** zubereiten und **Ras el-Hanout** zugeben. **Couscous** und **Zwiebel** in eine Schüssel geben und mit der **Bouillon** gut vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

3 In der Zwischenzeit: Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut erhitzen. **Lamm-Würste** 8-10 Min. anbraten, bis sie leicht bräunlich sind.



4 **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. **Avocado** von Kern und Schale entfernen und in Würfel schneiden. **Zuckermais** abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Petersilie** und **Koriander** waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5 **Tomate, Mais, Avocado, Koriander** und **Petersilie** mit dem **Couscous** gut mischen und auf Tellern verteilen. **Lamm-Würste** darauf anrichten und genießen!

