



Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, Frühlingszwiebeljoghurt und Peperoni



HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

Vielseitig, farbenfroh und dabei so unkompliziert – wir lieben Frühlingszwiebeln! Du kannst sie übrigens auch ganz einfach selbst anbauen!



rote Peperoni



Zucchini



Rüebli



Tomate



Knoblauchzehe



Joghurt



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Couscous Gemüsepfanne“

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Eine unserer Lieblingsdevisen: bunt und gesund gegen Stimmungstiefs und triste Tage! Dass das schnell und einfach geht, zeigen wir Dir heute mit unserer bunten Couscous-Gemüse-Pfanne. Du kannst alles unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Kochen machen. Für Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
 Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
 Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zucchini** ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln. **Rüebli** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



4 COUSCOUS EINRÜHREN

Couscous zum **Gemüse** geben, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



2 BOUILLON VORBEREITEN

In einem kleinen Topf mit dem heissen **Wasser*** eine heisse **Gemüsebouillon*** zubereiten.

GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weisse Frühlingszwiebelringe**, **Peperoni**-, **Zucchini**- und **Tomatenwürfel** und **Rueblischeiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Hirtenkäse grob zerbröseln. **Petersilienblätter** abzupfen und hacken. **Joghurt** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 GEMÜSEPFANNE WÜRZEN

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Mit vorbereiteter **Gemüsebouillon*** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



6 ANRICHTEN

Couscous-Gemüse-Pfanne mit einer Gabel ein wenig auflockern und gehackte **Petersilie** untermischen. Auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hirtenkäse** bestreuen und mit **Joghurtdip** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Gewürzmischung „Couscous Gemüsepfanne“ 4)	1 x	10 g	2 x	10 g
Hirtenkäse 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Petersilie	1 x	20 g	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl* für Schritt 2	1 EL		2 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 2	250 ml		500 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	483 kJ/116 kcal	2.847 kJ/681 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	69 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	5 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

(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

En Guete!



Colourful couscous vegetable stir-fry

with feta cheese, spring onion yoghurt and pepper

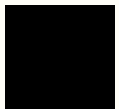


HELLO SPRING ONION

Versatile, colourful and yet so uncomplicated
– we love spring onions!
You can also very easily grow them yourself!



Red pepper



Courgettes



Carrot



Tomato



Garlic cloves "Couscous"



Yoghurt



Feta cheese



Couscous



Parsley



Spring onions



stir-fry" spice mix

30 minutes

Level 2

Veggie

Save time

Light meal

One of our favourite tricks: colourful and healthy to counter bad moods and dreary days!
Today we show you how quick and easy this is with our colourful couscous vegetable stir-fry. You can easily do all the chopping first and then start cooking.
Feta cheese adds the creaminess that's sure to give you a little lift. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

Heat water in the kettle. You will also need: **1 small bowl**, **1 large frying pan** and **1 garlic press**.



1 CHOP VEGETABLES

Halve the **paprika**, remove the core and cut the **paprika** halves into 1 cm cubes. Peel the **garlic**.

Also cut the **courgette** into 1 cm cubes. Halve **tomatoes**, remove stalks and finely dice the **tomato** halves.

Peel **carrot** and cut into thin slices.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**.



2 PREPARE STOCK

Prepare hot **vegetable stock*** in a small pot with the hot **water**.

SAUTÉ VEGETABLES

Heat oil* in a large frying pan on medium heat, add **white spring onion** rings, **diced peppers**, **courgettes** and **tomatoes** and sliced **carrot** and fry for 5-8 min.



3 SEASON VEGETABLE STIR-FRY

Press in **garlic**, add spice mix and season with **salt*** and **pepper***.

Deglaze with prepared **vegetable stock*** and bring to the boil for approx. 2 min.



4 STIR IN COUSCOUS

Add the **couscous** to the **vegetables**, bring to the boil, remove from stove and leave to swell for 5-8 min.



5 FINALLY

Crumble the **feta cheese** coarsely.

Pluck and chop the **parsley leaves**.

Mix **yoghurt** with **green spring onion** rings and a little **salt*** and **pepper*** to make a **dip**.



6 ARRANGE

Fluff up the **couscous** and **vegetable stir-fry** a little using a fork and mix in the **chopped parsley**.

Arrange on deep plates, sprinkle with **feta cheese** and enjoy with **yoghurt dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic cloves	0,5 x	4 g	1 x	4 g
"Couscous stir-fry" spice mix 4)	1 x	10 g	2 x	10 g
Feta cheese 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Parsley	1 x	20 g	1 x	20 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Vegetable stock* for step 2	250 ml		500 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	483 kJ/116 kcal	2.847 kJ/681 kcal
Fat	5 g	30 g
- incl. saturated fats	2 g	19 g
Carbohydrate	12 g	14 g
- incl. sugar	3 g	69 g
Protein	5 g	29 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk

(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).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Poêlée de couscous aux légumes colorée

avec du fromage en saumure, du yogourt à l'oignon de printemps et du poivron



HELLO OIGNONS DE PRINTEMPS

Polyvalents, colorés et tellement simples – nous adorons les oignons de printemps !
Saviez-vous que vous pouvez les faire pousser vous-même !



Poivron rouge



Courgette



Carottes



Tomate



Gousse d'ail Mélange



Yogourt



Fromage en saumure



Couscous



Persil



Oignon de printemps



d'épices « Couscous aux légumes »

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Gain de temps

Régal léger

Notre devise préférée : optez pour un plat multicolore et sain afin de lutter efficacement contre la déprime et les journées maussades !

Nous vous montrons comment faire grâce à notre poêlée de couscous aux légumes simple et rapide. Vous pouvez simplement commencer par couper tous les légumes et ne faire cuire le tout qu'après. Le fromage en saumure apporte la note crémeuse qui met du baume à l'âme. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole**, **1 grande poêle** et **1 presse-ail**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les graines et déliter les moitiés de **poivron** en dés de 1 cm. Peler l'**ail**.

Couper la **courgette** en dés d'1 cm. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en petits dés.

Éplucher les **carottes** et les couper en fines tranches.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.



2 PRÉPARER LE BOUILLON

Dans une petite casserole remplie d'**eau** chaude, préparer un **bouillon de légumes*** chaud.

FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile*** à feu moyen, y faire revenir les rondelles **blanches** d'**oignon de printemps** et les dés de **poivron**, de **courgette** et de **tomate** ainsi que les tranches de **carotte** durant 5 à 8 min.



3 ASSAISONNER LA POÊLÉE DE LÉGUMES

Presser l'**ail**, ajouter le **mélange d'épices** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Déglacer avec le **bouillon de légumes*** préparé et faire bouillir env. 2 min.



4 AJOUTER LE COUSCOUS

Ajouter le **couscous aux légumes**, porter brièvement à ébullition, retirer du feu et laisser gonfler 5 à 8 min.



5 POUR FINIR

Émietter grossièrement le **fromage en saumure**.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher.

Mélanger le **yogourt** aux rondelles d'**oignon de printemps vertes** afin d'obtenir un **dip**, **saler*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Aérer **légèrement** la poêlée de **couscous aux légumes** avec une fourchette et y **mélanger le persil**.

Dresser sur les assiettes, **parsemer de fromage en saumure** et déguster avec le **dip au yogourt**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Gousse d'ail	0,5 x	4 g	1 x	4 g
Mélange d'épices « Couscous aux légumes » 4)	1 x	10 g	2 x	10 g
Fromage en saumure 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Persil	1 x	20 g	1 x	20 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Yoghourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Bouillon de légumes* pour l'étape 2		250 ml		500 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	483 kJ/116 kcal	2 847 kJ/681 kcal
Graisse	5 g	30 g
- dont acides gras saturés	2 g	19 g
Glucides	12 g	14 g
- dont sucre	3 g	69 g
Protéines	5 g	29 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait

(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).



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

Bon appétit !