



# Bunter Couscous-Salat

mit gebackenem Gemüse



## HELLO MAGEIROCOPHOBIE!

*Mageirocophobie ist eine offiziell eingetragene Phobie und steht für die Angst vor dem Kochen. Wir haben sie nicht. Im Gegenteil!*



Couscous



Aubergine



rote Peperoni



Feta



Zitrone



rote Chili



Minze



Basilikum



Mandeln



Cherry-Tomaten



Rucola

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Couscous ist aus der arabischen Küche nicht wegzudenken! Er wird traditionell aus Hartweizen hergestellt. Dieser wird befeuchtet und zu kleinsten Kügelchen gerieben. Wir kombinieren den fluffigen Klassiker des Orients mit ganz viel knackigem Gemüse und einer grossen Portion frischer Minze. En Guete!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **100 ml [200 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: **Backpapier**, ein **Backblech**, einen **kleinen Topf**, eine **Gemüseraffel**, eine **Saftpresse**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, dann längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen, dann klein schneiden. **Auberginen** und **Peperonistücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15–20 Min. unter gelegentlichem Wenden backen.



## 4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [3 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren.



## 2 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten und weitere 100 ml [200 ml] **Wasser** zugeben. Dann Topf vom Herd nehmen und **Couscous** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren. Topfdeckel aufsetzen und ziehen lassen bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



## 5 MANDELN HACKEN

**Mandeln** grob hacken. **Cherry-Tomaten** halbieren. Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Couscous**, **Cherry-Tomatenhälften**, **Peperonistücke**, **Auberginenscheiben**, **Rucola** und **Feta-Kräuter-Mischung** vorsichtig unter das **Dressing** heben.



## 3 FETA-KRÄUTER-MISCHUNG

**Feta** in 1–2 cm grosse Würfel schneiden. Schale der **Zitrone** fein abraffeln, dann Saft einer Hälfte auspressen. **Rote Chili** entkernen und fein hacken. Blätter von **Minze** und **Basilikum** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Feta-Würfel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Zitronenabrieb**, gehackter **Chili** (**Achtung: scharf!**), **Minze** und **Basilikum** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Cousous-Salat** auf Teller verteilen, mit gehackten **Mandeln** bestreuen und geniessen.

# En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine	1	2
rote Peperoni	1	2
Couscous 1)	150 g	300 g
Feta 7)	100 g	200 g
Zitrone	1 ☉	1
rote Chili	½ ☉	1
Minze / Basilikum	je 10 g	je 10 g
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Rucola	50 g	100 g

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

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	514 kJ / 123 kcal	3720 kJ / 888 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	4 g	30 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	4 g	28 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	< 1 g	6 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).

#HelloFreshCH

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



# Colourful couscous salad

with baked vegetables



## HELLO MAGEIROCOPHOBIA!

*Mageirocophobia is an officially recognised phobia - the fear of cooking. We don't suffer from this. Not at all!*



Couscous



Aubergine



Red peppers



Feta



Lemon



Red chilli



Mint



Basil



Almonds



Cherry tomatoes



Rocket

30 minutes

Level 2

Veggie

Arabic cuisine is unimaginable without couscous. It is traditionally made from durum wheat, which is moistened and rolled together to form tiny grains. We're combining this fluffy oriental classic with plenty of crunchy vegetables and a large portion of fresh mint. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **100 ml [200 ml] water** in the kettle.  
You will also need: baking paper, a baking tray, a small pot, a vegetable grater, a juicer, a small bowl and a **large** bowl.



## 1 PREPARE VEGETABLES

Cut the ends off the **aubergine** then halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 1 cm wide. Halve **red** pepper, remove the core, then chop into small pieces. Spread **aubergine** and pepper pieces on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and season with salt and pepper. Bake in the oven on the middle shelf for 15-20 min. Turn over from time to time.



## 4 PREPARE DRESSING

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice, 2 tbsp. [3 tbsp.] **olive** oil, a little salt, pepper and a pinch of sugar in a large bowl to make a **dressing**.



## 2 PREPARE COUSCOUS

Prepare 100 ml [200 ml] hot vegetable stock in a small pot and add 100 ml [200 ml] water. Remove pot from stove and season **couscous** with a little salt and pepper. Cover pot and allow to swell until the liquid is completely absorbed.



## 5 CHOP ALMONDS

Chop almonds coarsely. Cut cherry tomatoes in half. When the **couscous** is ready, loosen it up a little with a fork. Carefully mix **couscous**, cherry tomato halves, pepper pieces, **aubergine** slices, rocket and **feta** and herb mix with the **dressing**.



## 3 FETA AND HERB MIX

Cut the **feta** into 1-2 cm cubes. Finely grate off lemon **rind**, then juice one half. Remove red chilli core and chop chilli finely. Pluck mint and basil leaves and chop finely. In a small bowl mix **feta** cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, a little lemon zest, chopped chilli (warning: spicy!), mint and basil, and leave to infuse until serving.



## 6 ARRANGE

Apportion **couscous** salad onto plates, sprinkle with chopped almonds and enjoy.

**Bon appetit!**

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Aubergine	1	2
Red peppers	1	2
Couscous 1)	150 g	300 g
Feta 7)	100 g	200 g
Lemon	1 ☉	1
Red chilli	½ ☉	1
Mint / basil	10 g each	10 g each
Almonds 8) 15)	10 g	20 g
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Rocket	50 g	100 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Olive oil, salt, pepper, vegetable stock, sugar  
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	514 kJ/ 123 kcal	3720 kJ/888 kcal
Fat	4 g	28 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	4 g	30 g
- incl. sugar	1 g	8 g
Protein	4 g	28 g
Dietary fibre	3 g	20 g
Salt	<1 g	6 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](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)



# Salade de couscous colorée

aux légumes cuits



## HELLO MAGEIROCOPHOBIE !

*La mageirocophobie est une phobie et désigne la peur de cuisiner. Nous n'en sommes pas atteints. Bien au contraire !*



Couscous



Aubergine



Poivron rouge



Feta



Citron



Piment rouge



Menthe



Basilic



Amandes



Tomates cerises



Roquette

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Le couscous fait partie intégrante de la cuisine arabe ! Il est traditionnellement à base de blé dur. Celui-ci est humidifié et râpé en petites boules. Nous associons ce grand classique de la cuisine orientale à un mélange varié de légumes et une grande portion de menthe fraîche. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **100 ml [200 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier de cuisson, une plaque de four, une petite casserole, une râpe à légumes, un **presse-agrumes**, un petit saladier et un **grand** saladier.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités de l'**aubergine**, puis la couper en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur. Couper en deux les **poivrons rouges**, retirer les graines et débiter en petits morceaux. Répartir les morceaux d'**aubergine** et de **poivron rouge** sur la plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et assaisonner avec un peu de sel et de poivre. Enfourner à mi-hauteur 15 à 20 min en retournant régulièrement.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand saladier, mélanger jusqu'à obtenir une sauce 1 cs [2 cs] de jus de citron, 2 cs [3 cs] d'huile d'**olive**, du sel, du poivre et une pincée de sucre.



## 2 PRÉPARER LE COUSCOUS

Préparer dans une petite casserole 100 ml [200 ml] de **bouillon** de légumes chaud et ajouter 100 ml [200 ml] d'eau supplémentaires. Retirer ensuite la casserole du feu puis verser le **couscous** avec un peu de sel et de poivre. Couvrir et laisser gonfler jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.



## 5 HACHER LES AMANDES

Hacher grossièrement les amandes. Couper les **tomates** cerises en deux. Aérer un peu le **couscous** à la fourchette. Incorporer avec précaution le **couscous**, les moitiés de **tomates** cerises, les morceaux de poivron, les tranches d'**aubergine**, la roquette et le mélange de **feta** et d'herbes aromatiques à la sauce.



## 3 MÉLANGE DE FETA

Couper la feta en dés de 1 à 2 cm. Râper finement le citron, couper en deux et presser le jus d'une moitié. Retirer les graines du piment rouge et hacher finement. Arracher les feuilles de menthe et de basilic et les hacher finement. Mélanger dans un petit saladier les **dés** de feta avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive, un peu de zeste de citron, le piment haché (attention : piquant !), la menthe et le basilic et laisser infuser jusqu'au moment de servir.



## 6 DRESSER

Servir la salade de **couscous** dans les assiettes, saupoudrer d'amandes hachées et savourer.

Bon appétit !

## 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P	4P
Aubergine	1	2
Poivron rouge	1	2
Couscous 1)	150 g	300 g
Feta 7)	100 g	200 g
Citron	1 ☉	1
Piment rouge	½ ☉	1
Menthe / Basilic	pour 10 g	pour 10 g
Amandes 8) 15)	10 g	20 g
Tomates cerises	150 g	300 g
Roquette	50 g	100 g

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

**SOI** : huile d'olive, sel, poivre, bouillon de légumes, sucre

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	514 kJ / 123 kcal	3720 kJ / 888 kcal
Graisse	4 g	28 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	4 g	30 g
- dont sucre	1 g	8 g
Protéines	4 g	28 g
Fibres	3 g	20 g
Sel	< 1 g	6 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).



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