



GEFÜLLTE TOMATEN

mit Couscous-Ofengemüse



HELLO MINZE

Frische Minze erinnert an warme Sommertage – in diesem Gericht sorgt sie für das gewisse Extra!



Couscous



Aubergine



Zitrone



gelbe Paprika



Minze



Petersilie



Tomate



Feta



Parmesan

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

Schon einmal Tomaten gefüllt? Nein? Dann wird es heute eindeutig Zeit! Wir füllen die fruchtigen Tomaten mit fluffigem Couscous und einer großen Portion knackigem Gemüse. Dazu gibt es cremigen Feta-Käse und frische Kräuter. Die perfekte Kombination, wenn Du leicht genießen möchtest! Lass Dir dieses **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, eine **Saftpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und eine **Gemüsereibe**. Entdecke die **gefüllten Tomaten mit Couscous-Ofengemüse**.



1 ZU BEGINN

300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. In einer großen Schüssel **Couscous** mit heißer **Gemüsebrühe** übergießen und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Saft der **Zitrone** auspressen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Aubergine der Länge nach halbieren, dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. **Auberginen-** und **Paprikawürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (Platz für **Tomaten** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



3 FÜR DIE TOMATEN

Tomaten horizontal halbieren, Fruchtfleisch vorsichtig herauslöffeln und kurz beiseitestellen. In einer kleinen Schüssel **Feta** zerbröseln und mit gehackter **Petersilie** vermischen, etwas **salzen** und **pfeffern**. **Tomatenhälften** damit füllen.



4 TOMATEN BACKEN

Parmesan fein reiben und über die gefüllten **Tomaten** streuen. **Tomaten** zum **Gemüse** in den Backofen geben und ca. 10 Min überbacken.



5 WÄHRENDDESSEN

Fruchtfleisch der **Tomaten** zerkleinern. **Couscous** nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern. Etwas **Zitronensaft** nach Geschmack, **Ofengemüse**, zerkleinertes **Tomatenfruchtfleisch** und gehackte **Minze** unterheben.



6 ANRICHTEN

Couscous-Ofengemüse mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann auf Teller verteilen, gefüllte **Tomaten** daraufsetzen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Couscous 1)	150 g	300 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Aubergine ES	1	2
gelbe Paprika ES	1	2
Minze/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Tomaten ES	3	6
Feta 7)	125 g	250 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

Gemüsebrühe*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2598 kJ/616 kcal
Fett	3 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	9 g	67 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW15 | 3

HelloFRESH