



Aprikosen-Couscous

mit Ras-el-Hanout-Champignons und Gurken-Joghurt-Dip



HELLO RAS EL-HANOUT

Schon einmal von Ras el-Hanout gehört?
Dieses aromatische Gewürz bringt
Dir heute die Geschmackswelten
Marokkos auf den Teller!



Couscous



braune Champignons



Ras el-Hanout



rote Zwiebel



glatte Petersilie



Gurke



Mandeln



Sahnejoghurt



getrocknete Aprikosen



20 min.



25 min.



Stufe 2



Thermomix hilft



Veggie



Neuentdeckung

Heute möchten wir Dich nach Marokko entführen: Begleite uns auf eine kulinarische Reise feinsten Geschmacksaromen und entdecke die Vielfalt Marokkos. Aprikose, Couscous und das legendäre Ras el-Hanout sind dabei die Stars in diesem würzigen, **kalorienarmen** und **schnellen** Gericht!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**. Entdecke den **Aprikosen-Couscous**.



1 RAS-EL-HANOUT-CHAMPIGNONS

Braune Champignons vierteln. In einer kleinen Schüssel **Champignonviertel** mit 1 EL **Olivenöl** und **Ras el-Hanout** vermischen, dabei darauf achten, dass die **Champignonviertel** komplett von der **Marinade** ummantelt sind. **Champignonviertel** bis zur Weiterverarbeitung ziehen lassen.



2 MANDELN ZERKLEINERN

Mandeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Messbecherdeckel eingesetzt lassen und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** rösten. Während die **Mandeln** rösten, **rote Zwiebel** abziehen und halbieren und die Blätter der **Petersilie** abzupfen. **Mandeln** umfüllen und zur Seite stellen.



3 FÜR DEN JOGHURT-DIP

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Eine Hälfte der **Zwiebel** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die **Gurke** längs halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen. **Gurkenhälften** grob schneiden, zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Sahnejoghurt** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./↻/Stufe 3** vermengen. In eine kleine Schüssel umfüllen und kaltstellen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 COUSCOUS ZUBEREITEN

Aprikosen in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. 250 g **Wasser** und 1 TL **Gemüsebrühpaste** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen: **Couscous**, 1 TL **Butter** und 1 EL **Olivenöl** in eine große Schüssel geben. Mit der heißen **Brühe** übergießen. Schüssel abdecken und 5 – 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



5 CHAMPIGNONS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen und **Champignonviertel** darin ca. 2 Min. unter Wenden anbraten.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Aprikosen-Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern, gebratene **Champignonviertel** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Aprikosen-Couscous** auf Teller verteilen, mit zerkleinerten **Mandeln** bestreuen und zusammen mit dem **Gurken-Joghurt-Dip** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

braune Champignons	300 g
Ras el-Hanout 15)	2 g
rote Zwiebel NZ	½ Ⓞ
glatte Petersilie	10 g
Gurke NL	1 (klein)
Mandeln 8) 15)	20 g
Couscous 1)	150 g
getrocknete Aprikosen 12) 15)	20 g
Sahnejoghurt 7)	100 g Ⓞ

Gemüsebrühpaste*, (Oliven-)Öl*, Butter* 7), Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben.

Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2186 kJ/521 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	69 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Mandeln 12) Schwefeloxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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

Guten Appetit!