



Bunter Couscous-Ofengemüse-Salat

mit mariniertem Mozzarella, lila Kohlrabi und Mandeln



HELLO LILA KOHLRABI

In ein feuchtes Tuch geschlagen bleibt Kohlrabi bei 0 bis 2 °C bis zu einer Woche frisch. Lila Kohlrabi ist dabei besser lagerfähig als grüner.



lila Kohlrabi



Mandeln



rote Kirschtomaten



Aubergine



Rucola



rote Paprika



Couscous



Minze



Mozzarella



Zitrone



roter Chili



Basilikum

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Das beste Mittel gegen triste Stimmung und graues Regenwetter? Kunterbuntes Essen mit **Schärfekick**! Schnapp Dir Chili, Couscous, lila Kohlrabi, Kirschtomaten, Rucola, Paprika und Mozzarella und bring Vitamine, Mineralstoffe und jede Menge Spaß auf Deinen Teller! Mit dieser geballten Menge an gesunden Zutaten bist Du außerdem perfekt für die nächste Erkältungswelle gewappnet. Lass es Dir schmecken!

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 **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**.



1 FÜR DAS OFENGEMÜSE
Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** klein schneiden. **Auberginen-** und **Paprikastücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, dabei 1- bis 2-mal wenden.



2 COUSCOUS ZUBEREITEN
In einem kleinen Topf 150 ml [300 ml] **Gemüsebrühe** vorbereiten, mit 150 ml [300 ml] heißem **Wasser** verdünnen und zum Kochen bringen. Dann Topf vom Herd nehmen, **Couscous** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



3 IN DER ZWISCHENZEIT
Zitronenschale fein abreiben und **Zitrone** entsaften. **Lila Kohlrabi** schälen, in feine Scheiben hobeln und in einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** marinieren. **Mozzarella** würfeln. **Chili** fein hacken. **Minz-** und **Basilikumblätter** fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mozzarellawürfel** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Zitronenabrieb**, gehacktem **Chili** (**Achtung: scharf!**), gehackter **Minze** und **Basilikum** vermischen.



4 DRESSING HERSTELLEN
In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, 1 [2] EL **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] (**Weißwein-**) **Essig**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren.



5 ABSCHLIESSEND
Mandeln grob hacken. **Kirschtomaten** halbieren. Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Couscous**, **Kirschtomatenhälften**, **Paprikastücke**, **Auberginenscheiben**, **Rucola**, **Kohlrabischeiben** und **Mozzarella-Kräuter-Mischung** vorsichtig unter das **Dressing** mischen.



6 ANRICHTEN
Couscous-Ofengemüse-Salat auf Teller verteilen, mit gehackten **Mandeln** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine	1	2
rote Paprika	1	2
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Zitrone	1	2
lila Kohlrabi	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
roter Chili	½ ☞	1
Minze/Basilikum	10 g	20 g
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Rucola	50 g	100 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*, (Weißwein-)Essig*, Zucker*

* 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. 750 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2736 kJ/652 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	10 g	71 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Mandeln
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!