

GEFÜLLTE TOMATEN

mit Couscous-Ofengemüse





HELLO MINZE

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



Couscous





Zitrone









Petersilie









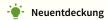
Parmesan

35 Minuten



Stufe 2





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.

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.



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.



→ 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.



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.



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



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.



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

Guten Appetit!

2 4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

2P 150 g	4P 300 g
150 g	300 σ
	300 g
1/2 🕦	1
1	2
1	2
je 5 g	je 10 g
3	6
125 g	250 g
20 g	40 g
	1 1 je 5 g 3 125 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

