



Leichter kochen,
besser essen!



KW 17
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Rauchiger Paneer mit leckerem Tex-Mex-Gemüse und Couscous

Heute erlebt der indische Paneer seine rauchig-mexikanische Wiedergeburt. Passend dazu kommt der Couscous im Tex-Mex-Format, mit gesunden Kidneybohnen, Maiskölbchen und schwarzen Oliven. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Paneer



Kidneybohnen



Maiskölbchen



Couscous



Zwiebel



rote Chili



stückige Tomaten



Petersilie



Gewürzmischung



schwarze Oliven

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bio-Paneer 7)	200 g	400 g
Gewürzmischung „Rauchiger Paneer“ 15)	4 g	8 g
Zwiebel	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Maiskölbchen	½ Dose ☺	1 Dose
schwarze Oliven	50 g	50 g
rote Chili	½ ☺	1
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Couscous 1)	100 g	200 g
Petersilie	10 g ☺	10 g

☺ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 560 kcal
Kohlenhydrate: 88 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Oliven-)Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird
Große Schüssel, Sieb, großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Für die **Paneer-Marina**de: In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** mit 2 EL **Olivenöl** und ½ EL **Essig** gut vermischen. **Paneer** in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der **Marina**de ziehen lassen.



2 **Zwiebel** abziehen und grob hacken. **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. **Maiskölbchen** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Oliven** klein schneiden. **Chili** halbieren, von den Kernen befreien und klein schneiden.



3 In einem großen Topf einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebel** darin ca. 1 Min. glasig andünsten. **Kidneybohnen, Oliven** und **Maiskölbchen** zugeben und 1 Min. mit erhitzen. **Stückige Tomaten** und je nach gewünschter Schärfe **Chilistückchen** zufügen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel weiter einköcheln lassen, bis die Soße leicht sämig ist. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und abgedeckt warm halten.



4 In einem kleinen Topf 300 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Couscous** einrühren, den Topf abdecken und ca. 10 Min. ziehen lassen. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

5 Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, **Paneerscheiben** mit der **Marina**de hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

6 **Couscous** auf Tellern verteilen, das **Tex-Mex-Gemüse** halb auf den **Couscous**, halb auf die Teller geben. **Paneerscheiben** ähnlich wie die Holzscheite bei einem Lagerfeuer davor aufschichten. Alles mit **Petersilie** bestreuen und genießen!