



# Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, roter Frühlingszwiebel und Paprika



## HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

*Ob rot oder grün – Frühlingszwiebeln jeder Art sind botanisch nicht verwandt mit dem Porree, trotz aller äußerlichen Ähnlichkeiten.*



orange Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



rote Frühlingszwiebel



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Eine unserer Lieblingsdevisen: bunt und gesund gegen Stimmungstiefs und triste Tage! Dass das schnell und einfach geht, zeigen wir Dir heute mit unserer bunten Couscous-Gemüse-Pfanne. Du kannst alles unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Köcheln machen. Für Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Guten Appetit!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Orange Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Heiße **Gemüsebrühe\*** zubereiten.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprika-, Zucchini- und Tomatenwürfel** sowie **Karottenscheiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



## 3 GEMÜSE WÜRZEN

**Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



## 4 COUSCOUS EINRÜHREN

**Couscous** zum **Gemüse** geben, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **Rote Frühlingszwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. **Hirtenkäse** grob zerbröseln.



## 6 ANRICHTEN

**Couscous-Gemüse-Pfanne** mit einer Gabel ein wenig auflockern und gehackte **Petersilie** untermischen. Auf tiefen Tellern anrichten, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Hirtenkäse** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
orange Paprika <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Zucchini <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Tomate <b>MA</b>	2	3	4
Karotte <b>NL</b>	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½ ☞	¾ ☞	1
Gewürzmischung "Couscouspfanne" (10) 15)	10 g	15 g	20 g
Couscous (1) 15)	150 g	225 g	300 g
Petersilie	10 g	15 g ☞	20 g
rote Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2 (klein)	2
Hirtenkäse (7)	150 g	225 g ☞	300 g
Gemüsebrühe*	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 600 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2606 kJ/622 kcal
Fett	5 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	12 g	68 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesamsamen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MA:** Marokko, **NL:** Niederlande

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!