



# Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, Frühlingszwiebeljoghurt und Paprika



## HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

*Vielseitig, farbenfroh und dabei so unkompliziert – wir lieben Frühlingszwiebeln! Du kannst sie übrigens auch ganz einfach selbst anbauen!*



rote Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

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 Kochen machen. Für Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
 Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.  
 Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Knoblauchpresse**.



**1 GEMÜSE SCHNEIDEN**  
**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen.  
**Zucchini** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln.  
**Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



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



**2 BRÜHE VORBEREITEN**  
 In einem kleinen Topf mit dem heißen **Wasser\*** eine **Gemüsebrühe\*** zubereiten.

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



**5 ZUM SCHLUSS**  
**Hirtenkäse** grob zerbröseln.  
**Petersilienblätter** abzupfen und hacken.  
**Sahnejoghurt** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



**3 GEMÜSEPFANNE WÜRZEN**  
**Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe\*** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



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

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika ES   NL	1	1 (groß)	2
Zucchini ES   NL	1	1	2
Tomaten ES   MA	2	3	4
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“ 4)	10 g	15 g ☞	20 g
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Gemüsebrühe* für Schritt 2	250 ml	375 ml	500 ml
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	483 kJ/116 kcal	2.847 kJ/681 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	69 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

**ALLERGENE**  
 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

**URSPRUNGSLÄNDER**  
 ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*