



BUNTE COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE

mit Paprika und Feta



HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

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



orange Paprika



Frühlingszwiebel



Feta



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Couscous



Petersilie

 20 [25] min.

 30 [35] min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 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 Feta, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 COUSCOUS ZUBEREITEN

250 g [550 g] Wasser und **½ TL [1 TL] Gemüsebrühpaste** in den Mixtopf geben und **4 Min. [6 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



2 VORBEREITEN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Orange Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Heiße **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Damit Du nach dem Kochen im Mixtopf schnell zerkleinern kannst, spüle den Mixtopf mit kaltem Wasser aus.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Petersilie und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karottenstücke** und **Paprikaviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [20 g] Öl**, **½ der Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDDESSEN

Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen und in grobe Stücke schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **2 EL [4 EL] Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und zuerst **Zucchini** ca. 3 Min. darin goldbraun braten. Danach **Tomatenwürfel**, restliche **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Paprika-Karotten-Mix in die Schüssel zum **Couscous** geben, vorsichtig unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Sei vorsichtig mit dem Salz. Der **Feta**, der gleich noch dazukommt, ist schon recht salzig.



6 ANRICHTEN

Couscous auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Tomaten-Zucchini-Mischung** darauf anrichten, **Feta** mit den Händen grob darüberbröseln, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
orange Paprika ES	1	2
Zucchini ES	1	2
Tomate (Roma) ES	2	4
Karotte BE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“ 15)	10 g	20 g
Petersilie	10 g	20 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Feta 7)	125 g	250 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	2719 kJ/647 kcal
Fett	5 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	12 g	72 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	5 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, 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

Guten Appetit!