Dummy3

Ingredients:

3 Lauchzwiebeln

125g Couscous

1/2 tsp Gemüsebrühe (instant)

2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Tomaten

1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen

250g Kirschtomaten

150g kleine Champignons

Salz, Pfeffer, Zucker, getrock-neter Oregano

1 tsp Sambal Oelek

4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g)

2 tbsps Zitronensaft

2 tbsps Olivenöl

75g Parmesan (Stück)

3 Lauchzwiebeln

125g Couscous

1/2 tsp Gemüsebrühe (instant)

2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Tomaten

1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen

250g Kirschtomaten

150g kleine Champignons

Salz, Pfeffer, Zucker, getrock-neter Oregano

1 tsp Sambal Oelek

4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g)

2 tbsps Zitronensaft

2 tbsps Olivenöl

75g Parmesan (Stück)

3 Lauchzwiebeln

125g Couscous

1/2 tsp Gemüsebrühe (instant)

2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Tomaten

1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen

250g Kirschtomaten

150g kleine Champignons

Salz, Pfeffer, Zucker, getrock-neter Oregano

1 tsp Sambal Oelek

4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g)

2 tbsps Zitronensaft

2 tbsps Olivenöl

75g Parmesan (Stück)

Method:

125 g Couscous 1/2 TL Gemüsebrühe (instant) 3 Lauchzwiebeln 2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Tomaten 1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen 250 g Kirschtomaten 150 g kleine Salz, Pfeffer, Zucker, getrock-neter Oregano 1 TL Sambal Oelek Champignons Spitzpaprika (à ca. 150 g) 2 EL Zitronensaft 2 EL Olivenöl 75 g Parmesan (Stück) 2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Lauchzwiebeln 125 g Couscous 1/2 TL Gemüsebrühe (instant) 1 Dose(n) (à 425 ml) Kichererbsen 250 g Kirschtomaten 150 g kleine Champignons 4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g) Salz, Pfeffer, Zucker, getrock-neter Oregano 1 TL Sambal Oelek EL Zitronensaft 2 EL Olivenöl 3 Lauchzwiebeln 75 g Parmesan (Stück) 125 g Couscous 2 Dose(n) (à 425 ml) stückige Tomaten 1/2 TL Gemüsebrühe (instant) 1 Dose(n) (à 425 ml)

2