

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:

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

Kichererbsen 250 g Kirschtomaten 150 g kleine Champignons Salz, Pfeffer, Zucker,
getrock-neter Oregano 1 TL Sambal Oelek 4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g) 2 EL Zitronensaft 2
EL Olivenöl 75 g Parmesan (Stück)