



Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, roter Frühlingszwiebel und Paprika



HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

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



orange Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



rote Frühlingszwiebel



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

Eine unserer Lieblingsdevisen: Bunt und gesund muss es sein – und am besten noch geeignet zum Mitnehmen in die nächste Mittagspause! Dass das auch schnell und einfach gehen kann, zeigen wir Dir heute mit unserer bunten Couscous-Gemüse-Pfanne. Du kannst alles unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans köcheln machen. Für salzige Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der außerdem auch ein bisschen die Seele streichelt.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser als Vorbereitung für die Brühe.

Orange Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **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.



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 heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten.

GEMÜSE ANBRATEN

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



5 ZUM SCHLUSS

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



3 GEMÜSE 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 **Frühlingszwiebelringen** und **Hirtenkäse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
orange Paprika NL PL	1	1 (groß)	2
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
Tomate NL PL	2	3	4
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gewürzmischung "Couscous Gemüsepfanne" 4)	10 g	20 g	20 g
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Petersilie	10 g ☞	15 g ☞	20 g
rote Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Hirtenkäse 5)	150 g	300 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. 450 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	2431 kJ/581 kcal
Fett	5 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	13 g	60 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	6 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!