



Leichter kochen,
besser essen!



KW 52 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Marokkanischer Kichererbsen-Couscous mit Gemüsepfanne und karamellisierten Zwiebeln

Gegen den Winterblues helfen exotische Gewürze aus warmen Ländern eigentlich immer. Heute ist Marokko dran, mit Kichererbsen, Couscous, Chili und einer Gewürzmischung. Noch ein wenig Gemüse und karemellierte Zwiebeln dazu und der Winter kann weitergehen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 3



rote Zwiebel



Kichererbsen



Couscous



Marokkanische Gewürzmischung



grüne Bohnen



Karotte



Kirschtomaten



Knoblauch



rote Chili



Petersilie



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, rot	1	2
Kichererbsen (Dose)	1/2	1
Couscous 1)	150 g	300 g
Marokkanische Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Bohnen, grün	100 g	200 g
Karotte	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Knoblauch	1/8	1/4
Chili, rot	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Allergene enthalten (bitte Verpackungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

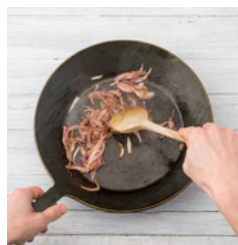
Kalorien: 698 kcal
 Kohlenhydrate: 96 g
 Fett: 20 g, Eiweiß: 24 g
 Ballaststoffe: 17 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

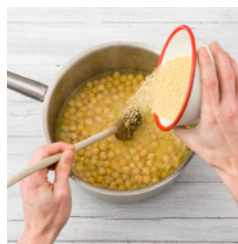
Butter, Zucker, (Balsamico-)Essig, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleine Pfanne, Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne



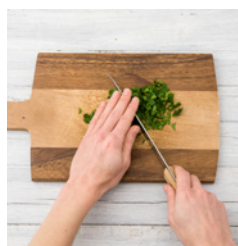
1 Rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 TL Butter bei schwacher Hitze erwärmen. Zwiebeln und ½ TL Zucker zugeben und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Wenden garen. 2 TL Essig zufügen und kurz weiterschmoren.



2 In der Zwischenzeit: Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit klarem Wasser abspülen. In einem großen Topf 100 ml Wasser und 200 ml Gemüsebrühe zugedeckt zum Kochen bringen. Anschließend vom Herd nehmen, Couscous, Kichererbsen, ein wenig Marokkanische Gewürzmischung (evtl. später noch nachwürzen), ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter sowie etwas Salz und Pfeffer einrühren. Topf erneut abdecken (nicht wieder auf den Herd stellen) und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



3 Grüne Bohnen waschen, Enden abschneiden und halbieren. Karotte waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.



4 In einer großen beschichteten Pfanne ½ EL Öl erwärmen. Karotte und Bohnen zugeben und 5–8 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Kirschtomaten, Knoblauch und je nach gewünschter Schärfe ein wenig Chili zugeben und 4–8 Min. weitergaren, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Gemüsepfanne vom Herd nehmen, karamellisierte Zwiebeln, Joghurt und Hälfte der Petersilie vorsichtig unterheben. Je nach Geschmack mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Kichererbsen-Couscous mit einer Gabel auflockern. Dann mit ein wenig Olivenöl beträufeln und auf Tellern verteilen. Gemüsepfanne dazu anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen und genießen!