



# 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

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

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!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und **1 Kleinen Topf**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Orange Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen und **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. In einem kleinen Topf 250 ml [500 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprika-**, **Zucchini-** und **Tomatenwürfel** und **Karottenscheiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



## 3 GEMÜSE WÜRZEN

**Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



## 4 COUSCOUS EINRÜHREN

**Couscous** zum **Gemüse** geben, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. **Frühlingszwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. **Feta** grob zerbröseln.



## 6 ANRICHTEN

**Couscous-Gemüse-Pfanne** mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackte **Petersilie** untermischen. Auf tiefen Tellern anrichten, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Feta** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

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

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebrühe\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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. 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!