



Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, Frühlingszwiebeljoghurt und Paprika



HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

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



rote Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“

20 [25 / 25] Min. 30 [35 / 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Veggie Neuentdeckung

Eine unserer Lieblingsdevisen: bunt und gesund gegen Stimmungstiefs und triste Tage! Dass das schnell und einfach geht, zeigen wir Dir heute mit unserem bunten Couscousgemüse. Du kannst alles unkompliziert fertig schnippeln und Dich dann ans Kochen machen. Für Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Guten Appetit!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSEBRÜHE ZUBEREITEN
Wasser* und **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



2 VORBEREITEN
Knoblauch abziehen. **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Heiße **Gemüsebrühe*** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.
★TIPP: Spüle den Mixtopf mit kaltem Wasser aus, damit Du nach dem Kochen im Mixtopf schnell zerkleinern kannst.



3 GEMÜSE DÜNSTEN
Petersilie und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karottenstücke** und **Paprikaviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Etwas **Öl***, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDDESSSEN
Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und zuerst **Zucchini** ca. 3 Min. darin goldbraun braten. Danach **Tomatenwürfel**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten.



5 VOR DEM ANRICHTEN
Sahnejoghurt mit **Frühlingszwiebelringen**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem Dip verrühren. **Paprika-Karotten-Mix** und gebratenen **Tomaten-Zucchini-Mix** in die Schüssel zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★TIPP: Sei sparsam mit dem Salz. Der **Hirtenkäse**, der im nächsten Schritt dazukommt, ist ziemlich salzig.



6 ANRICHTEN
Couscous-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern verteilen, **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüberbröseln und mit **Joghurtdip** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
rote Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Karotte NL	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Couscous-Gemüse-Pfanne“ 4)	10 g	15 g ☞	20 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Zucchini ES NL	1	1	2
Tomate ES MA	2	3	4
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Wasser* für Schritt 1	250 g	375 g	550 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	483 kJ/116 kcal	2.847 kJ/681 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	69 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!