



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!



orange Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



Frühlingszwiebel



Sahnejoghurt

30 Minuten

Stufe 2

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 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. Erhitze **250 ml [375 ml|500 ml]** Wasser als Vorbereitung für die Brühe. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Orange Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zucchini** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



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, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Paprika-**, **Zucchini-** und **Tomatenwürfel** und **Karottenscheiben** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Hirtenkäse grob zerbröseln. **Petersilienblätter** abzupfen und hacken. **Sahnejoghurt** mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 GEMÜSEPFANNE 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 **Hirtenkäse** bestreuen und mit **Joghurdip** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
orange Paprika NL ES	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zucchini BE ES	1	1 (groß)	2
Tomate NL ES	2	3	4
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Gewürzmischung "Couscous-Gemüse-Pfanne" 4)	10 g	15 g	20 g
Couscous 1)	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 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. 600 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2594 kJ/620 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	67 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	8 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, IT: Italien

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!