



# Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne

mit Hirtenkäse, roter Frühlingszwiebel und Paprika



## HELLO FRÜHLINGSZWIEBEL

Ob rot oder grün – Frühlingszwiebeln jeder Art sind botanisch nicht verwandt mit dem Porree, trotz aller äußerlichen Ähnlichkeiten.



orange Paprika



Zucchini



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Couscous



Petersilie



rote Frühlingszwiebel



Gewürzmischung

 20 [25] min.

 30 [35] min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Veggie

 leichter Genuss

Eine unserer Lieblingsdevisen: bunt und gesund gegen Stimmungstiefs und triste Tage! Dass das mit Deinem Thermomix® schnell und einfach geht, zeigen wir Dir heute mit unserer bunten Couscous-Gemüse-Pfanne. Für Cremigkeit sorgt Hirtenkäse, der auch ein bisschen die Seele streichelt. Guten Appetit!

**thermomix**



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



## 1 COUSCOUS ZUBEREITEN

**250 g [550 g] Wasser** und  $\frac{1}{2}$  TL [1 TL] **Gemüsebrühpaste** in den Mixtopf geben und **4 Min. [6 Min.] / 100 °C / Stufe 1** zum Kochen bringen. Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



## 2 VORBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Paprika** vierteln und Kerngehäuse entfernen. **Karotte** schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Heiße **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Damit Du nach dem Kochen im Mixtopf schnell zerkleinern kannst, spüle ihn mit kaltem Wasser aus.



## 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. 10 g [20 g] **Öl**,  $\frac{1}{2}$  der **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Min. / 120 °C / Stufe 1** dünsten. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Frühlingszwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** erhitzen und **Zucchini**stücke darin ca. 3 Min. goldbraun braten. **Tomatenwürfel**, restliche **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten.



## 5 VOR DEM ANRICHTEN

**Paprika-Karotten-Mix** und **Pfannengemüse** zum **Couscous** geben, gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Sei vorsichtig mit dem Salz. Der **Hirtenkäse**, der gleich noch dazukommt, ist ziemlich salzig.



## 6 ANRICHTEN

**Couscous-Gemüse-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten. **Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln und darüberstreuen. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
orange Paprika ES	1	2
Zucchini ES	1	2
Tomate MA	2	4
Karotte NL	1	2
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$	1
Gewürzmischung "Couscouspfanne" 10) 15)	10 g	20 g
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Petersilie	10 g	20 g
rote Frühlingszwiebel DE	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebrühpaste\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ 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	447 kJ/107 kcal	2606 kJ/622 kcal
Fett	5 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	12 g	68 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesamsamen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko, NL: Niederlande

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



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!