



# Buntes Couscousgemüse

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

20 [25 / 25] Min.

30 [35 / 35] Min.

leichter Genuss

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!





# LOS GEHT'S

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 GEMÜSEBRÜHE ZUBEREITEN

**250 [375|550] g 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.

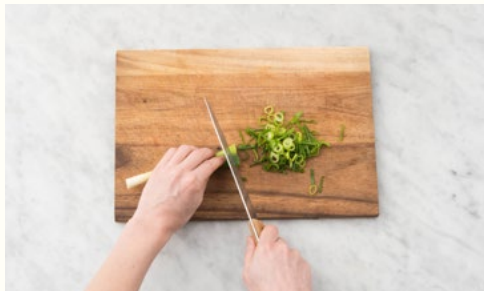
Heiße **Gemüsebrühe** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

★ **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\***,  $\frac{1}{2}$  der **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 WÄHRENDDESSEN

**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

Gedünstetes **Gemüse** und gebratenes **Tomaten-Zucchini-Gemüse** 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

**Buntes Couscousgemüse** auf tiefe Teller verteilen, **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüberbröseln, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und 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
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Wasser*	250 ml	375 ml	550 ml
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl*	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.

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!)

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, IT: Italien

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@helfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at

*Guten Appetit!*