







Leichter kochen,
besser essen!



KW10 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

© Hello Fresh | www.hellofresh.de

Feurig-scharf: Bunte Couscous-Gemüsepfanne mit Feta

Heute wird es würzig: Harissa und Madras-Curry sorgen für eine wohlige Schärfe, die perfekt mit dem Couscous und dem frischen Gemüse harmoniert. Geh mit uns auf Geschmacksreise und lass Dir diesen bunten Augenschmaus schmecken!



35 min.



Stufe 2



gelbe Paprika



Zucchini



Tomate



Karotte



Knoblauch



Madras-Currypulver



Harissa



Couscous



Petersilie




Frühlingszwiebeln



Feta

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Paprika, gelb	1	2
Zucchini	1	2
Tomate	2	4
Karotte	1	2
Knoblauch 	1/8	1/4
Madras-Currypulver 15)	3 g	6 g
Harissa	2 g	4 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Petersilie	10 g	20 g
Frühlingszwiebeln	1	2
Feta 7)	125 g	250 g

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

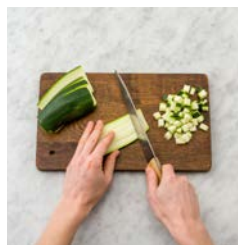
Kalorien: 525 kcal
Kohlenhydrate: 58 g,
Fett: 21 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, kleiner Topf, große Pfanne



1 **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und würfeln. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und pressen. In einem kleinen Topf 300 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 In einer großen Pfanne 2 EL **Olivenöl** erhitzen, **Knoblauch** kurz darin anbraten. **Paprika, Zucchini, Tomaten** und **Karotte** zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Min. anbraten. 1 EL **Madras-Currypulver** und 1 TL **Harissa** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.



3 **Couscous** hinzufügen und alles gut vermischen. Dann einmal kurz aufkochen lassen und bei ausgeschalteter Herdplatte 5–8 Min. ziehen lassen.

4 **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Frühlingszwiebeln** waschen, welkes Grün und Enden entfernen, dann in feine Ringe schneiden. **Feta** grob zerkleinern.



5 **Couscous-Gemüsepfanne** mit einer Gabel ein wenig auflockern, **Petersilie** untermischen. Auf tiefen Tellern anrichten, mit **Frühlingszwiebeln** und **Feta** bestreuen und genießen!