



Leichter kochen,
besser essen!



KW11 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2016

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Pikante Paprika-Bratwurst-Pfanne auf Petersilien-Couscous

Dieses Gericht zaubert Dir nicht nur optisch Abwechslung auf Deinen Teller, sondern überzeugt auch auf geschmacklicher Ebene voll und ganz! Die Bratwurst sorgt für eine pikant-würzige Note, Paprika und Petersilie bringen Frische und Farbe in das Gericht. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Zwiebel



rote Paprika



gelbe Paprika



Petersilie



Couscous



Bratwürste



Tomatenmark



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Paprika, rot	½ ⊕	1
Paprika, gelb	½ ⊕	1
Petersilie	10 g	20 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Bratwürste	280 g	560 g
Tomatenmark	1 EL ⊕	2 EL
Chiliflocken, mild 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 800 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Fett: 67 g, Eiweiß: 74 g

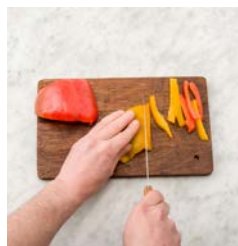
Ballaststoffe: 6 g

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

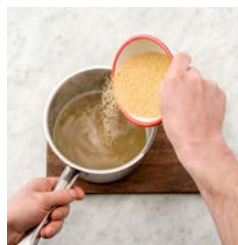
200 ml Geflügelbrühe, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

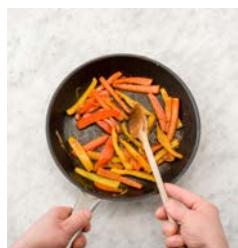
großer Topf (mit Deckel), große Pfanne



1 **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. Beide **Paprikas** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einem großen Topf 200 ml Wasser und **Geflügelbrühe** abgedeckt zum Kochen bringen.

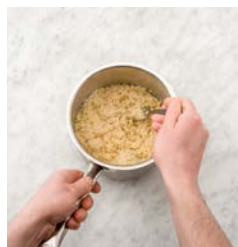


2 **Couscous**, ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in die kochende **Geflügelbrühe** einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



3 In einer großen beschichteten Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen. **Bratwürste** darin rundherum braun braten, anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

4 Erneut einen Schuss **Olivenöl** in der Pfanne erwärmen. **Zwiebel** darin bei mittlerer Hitze 5 – 6 Min. glasig andünsten. **Paprika** zugeben und 6 – 8 Min. weich garen. 3 EL Wasser und **Tomatenmark** einrühren und **Soße** 3 – 4 Min. weiter einköcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Chiliflocken** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



5 Für die letzte Minute der Garzeit, **Bratwürste** zufügen und kurz durchwärmen.

6 **Couscous** mit einer Gabel auflockern, 1 TL **Butter** und den Großteil der **Petersilie** unterheben und auf Tellern verteilen, **Bratwürste** mit **Paprika-Soße** darauf anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen!