



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

6
KW25
2016

Gemüsepfanne mit Trockenfrüchten, dazu Couscous und Sahne-Kefir-Dip

Wenn Du immer so lecker und gesund isst, wirst Du hoffentlich mehr als Tausendundeine schöne Nacht erleben und das, ohne Dir spannende Geschichten ausdenken zu müssen. Ein paar exotische Zutaten, knackiges Gemüse und süße Trockenfrüchte reichen dafür schon aus. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Couscous



gelbe Paprika



Zucchini



Kichererbsen



Sahne-Kefir



Knoblauch



rote Zwiebel



getrocknete Aprikosen



getrocknete Feigen



Thymian



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch	1/8	1/4
rote Zwiebel	1	2
gelbe Paprika	1	2
Zucchini	1	2
Petersilie/Thymian	2 Stängel/1 Stängel	3 Stängel/2 Stängel
getrocknete Aprikosen/Feigen 15)	40 g	80 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Gemüse-Couscous“ 15)	3 g	6 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Sahne-Kefir 7)	75 g	150 g

Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 716 kcal
Kohlenhydrate: 117 g
Fett: 13 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, Sieb, kleiner Topf, große Pfanne, großer Topf (mit Deckel), kleine Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** würfeln. **Paprika** klein schneiden. **Zucchini** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Petersilie** und **Thymian** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob zerkleinern. **Getrocknete Aprikosen** und **Feigen** vierteln. **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf 400 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebelwürfel** und **Gewürzmischung** zugeben, **Knoblauch** hinein pressen und alles für 2 – 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten. **Zucchiniwürfel** hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Dann **Kichererbsen**, **Feigen-**, **Aprikosen-** und **Paprikastücke** zufügen und ca. 4 Min. mitbraten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Konsistenz erreicht hat (bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen). Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 200 ml kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, **Couscous** hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, 1/2 EL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** einrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

4 In einer kleinen Schüssel **Sahne-Kefir** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



5 **Couscous** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern. Dann auf tiefen Tellern verteilen und **Gemüsepfanne** darauf anrichten. Mit **Petersilie** und **Thymian** bestreuen und zusammen mit **Sahne-Kefir-Dip** genießen!