

# NOVUMs KochKisten-Rezept



## Couscous-Gemüsepfanne mit Fetakäse

📖 Rezept für 2 Portionen

🕒 Zubereitung ca. 30 Minuten

150 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Zucchini  
1 gelbe Paprika  
2 Tomaten  
1 Möhre  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Baharat Arabische Küche Gewürz  
180 g Schaf-Feta  
½ Bund glatte Petersilie

### Zusätzlich:

2 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer

250 ml Gemüsebrühe kochen.

Enden der Zucchini entfernen und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprikahälften in 1 cm große Würfel schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und den Strunk entfernen. Die Tomatenhälften fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Paprika-, Zucchini- und Tomatenwürfel sowie die Möhrenscheiben zufügen und ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Gehackten Knoblauch und Baharat-Gewürzmischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Couscous zum Gemüse geben und einmal kurz aufkochen lassen. Danach vom Herd nehmen und für ca. 8 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Feta in grobe Würfel schneiden und Petersilienblätter grob hacken. Couscous-Gemüse-Pfanne mit einer Gabel etwas auflockern und die gehackte Petersilie untermischen.

Auf Tellern anrichten und mit Feta bestreuen. Guten Appetit!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim  
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | novum.bio | info@novum.bio

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.