



RS Chorizo-Bohnen-Eintopf auf Couscous

mit Mixgemüse und Crème fraîche



ca. 20min



2 Portionen

Wir präsentieren ein Gericht, das in puncto Schnelligkeit nur vom Marmeladenbrot unterboten wird. Wie Bohnen sich in derart kurzer Zeit mit würziger Chorizo, vielgestaltigem Gemüse und feinen Tomätchen zu einem deftigen, gestandenen Mahl verbinden – auch uns ist es fast ein Rätsel. Aber eben nur fast. Deshalb gibt's Crème fraîche und Petersilie obendrauf und fluffigen Couscous untendrunter. Wer kann, der kann.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Chorizo, gewürfelt ³
- 400g mexikanischer Gemüsemix ¹
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 250g Kirschtomaten
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 37.5g



1. Knoblauch schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Couscous kochen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



3. Gemüse anbraten

Die **Chorizo** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Gemüsemix** unterheben und ca. 2Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit dem **Paprikapulver** bestreuen und ca. 1Min. weiterbraten.



4. Eintopf kochen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kirschtomaten** und die **Bohnen** mit 150ml Wasser und ½TL Salz in den Topf rühren und abgedeckt aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 4Min. köcheln lassen.



5. Eintopf verfeinern

Mit einem Holzlöffel die **Kirschtomaten** zerdrücken, bis sie aufplatzen. Den Deckel abnehmen und den **Eintopf** 2-3Min. einköcheln lassen. Mit ½TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Petersilie schneiden

Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit je **1 Klecks Crème fraîche** und der **Petersilie** garnieren und servieren.