



Superfix: Chorizo-Bohnen-Eintopf auf Couscous

mit Mixgemüse und Crème fraîche



ca. 25min



3-4 Personen

Wir präsentieren ein Gericht, das in puncto Schnelligkeit nur vom Marmeladenbrot unterboten wird. Wie mehrerlei bunte 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

- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 800g mexikanischer Gemüsemix
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 500g Kirschtomaten
- 20g Petersilie
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 953kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 95.4g, Eiweiß 36.4g



1. Knoblauch schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 großen Topf mit 2EL 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 300ml Wasser und 1TL 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 1TL 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.