



Herzhafte Brühe mit Speck

und zartem Perlencouscous



ca. 20min



2 Personen

Unsere Easy-Prep-Rezepte machen dir das Leben besonders leicht und passen sich all deinen Plänen an: Du brauchst ein kleines Abendessen, eine Extra-Portion Soulföod für trübe Tage, oder einfach ein Gericht, bei dem Kinder nicht nur mitessen, sondern auch mitkochen können? Nichts leichter als das. Folge unserem Rezept und zaubere in vier einfachen Schritten dein nächstes Lieblingsgericht. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 Karotten
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 19.6g



1. Aus zwei mach eins

Wenn es dich nicht stört, dass deine Suppe ein wenig eingetrübt wird, dann kannst du den Perlencouscous auch direkt in der Brühe kochen und einen Topf einsparen: Dazu in Schritt 4 ca. 1L Wasser angießen, den Perlencouscous mit dem Brühgewürz einrühren und die Suppe 8-10Min. offen köcheln lassen, bis der Perlencouscous gar ist und in der fertigen Suppe schwimmt. Rühren nicht vergessen!



2. Perlencouscous garen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



3. Karotten & Speck anbraten

Die **Karotten** in feine Scheiben schneiden und mit dem **Speck** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



4. Suppe köcheln

600-700ml Wasser angießen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Suppe** ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Petersilie** fein schneiden, mit dem **Perlencouscous** in die **Suppe** rühren und servieren.



6. Nudelsuppe?

Perlencouscous ist, anders als sein Name vermuten ließe, eigentlich eine Nudelsorte. Deswegen schmeckt er auch richtig toll mit einem Löffel Pesto verrührt als schneller Snack zwischendurch - falls du nicht den gesamten Perlencouscous als Suppeneinlage verwendest, solltest du das unbedingt ausprobieren.