



Nordafrikanische Gemüse-Pfanne

mit Paprikasauce und Feta



30-40min



2 Personen

Dieses nordafrikanische Gericht kann sich sehen lassen: Knackige Möhren in cremiger Paprikasauce verfeinern wir mit Ras el Hanout, dazu kochen wir Reis und bestreuen das Ganze mit herhaftem Trakaja-Käse und frischer Minze. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Tomate
- Fetakäse
- Knoblauchzehe
- Ras el Hanout
- frischer Koriander
- Karotte
- rote Zwiebel
- rote Peperoni
- Basmati-Wildreis Mischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 26.2g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit ausreichend, gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und die **Karotten** schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** von den Stielen zupfen. Die Stiele und die Blätter separat grob hacken.



2. Paprikapüree vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen. Die **Paprika** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nochmals halbieren. Den **Knoblauch** schälen. Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.



3. Gemüse garen

Die **Peperoni** in feine Scheiben schneiden. Wer es nicht ganz so scharf möchte, verwendet nur 1/3 der Schote und entfernt die Kerne. In einer großen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen, darin die **Zwiebeln**, **Korianderstiele**, **Karotten** und **Peperoni** ca. 4-6Min. braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Reis kochen

Inzwischen den **Reis** in dem kochendem Wasser ca. 10-12Min. gar kochen. Schließlich in einem Küchensieb abgießen und ausdampfen lassen. Zurück im Topf warmhalten. Wer den Wildreis weniger knackig will, einfach etwas länger bis zum gewünschten Biss köcheln lassen.



5. Sauce einkochen

Sobald das Gemüse angeschwitzt ist, das **Ras el Hanout** hinzugeben und 1Min. mitdünsten. Das **Paprikapüree** hinzugeben und alles 8-10Min. einköcheln, bis die Sauce etwas angedickt ist. Zum Schluss evtl. nochmals abschmecken.



6. Feta-Topping zubereiten

Inzwischen den **Feta** grob zerkrümeln und mit den **Korianderblättern** mischen. Den **Reis** mit der **Sauce** und mit dem **Feta-Topping** servieren.