

## 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 herzhaftem Trakaja-Käse und frischer Minze. Guten Appetit!

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



#### 4. Reis kochen

## 2. Paprikapüree vorbereiten

## 5. Sauce einkochen

### 3. Gemüse garen

## 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.