



Marokkanische Karotten-Paprika-Suppe

mit Perlencouscous und Feta-Walnuss-Topping



ca. 35min



3-4 Personen

Bist du bereit für ein Geschmackserlebnis der extrafeinen Sorte? Karotten und Paprika bilden die farbenfrohe Basis für dieses marokkanisch inspirierte Süppchen; der edle Perlencouscous sorgt mit seiner besonderen Konsistenz für das richtige Sättigungsgefühl, eine aromatische Gewürzmischung kitzelt ganz zärtlich die Geschmacksknospen, und das Topping aus Feta, Walnuss und frischer Minze setzt dem Werk die Krone auf. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 2 Becher Tajine-Paste
- 1 Päckchen Kümmel
- 400g Perlencouscous ¹
- 200g Fetakäse ⁷
- 10g Minze
- 100g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 26.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden.



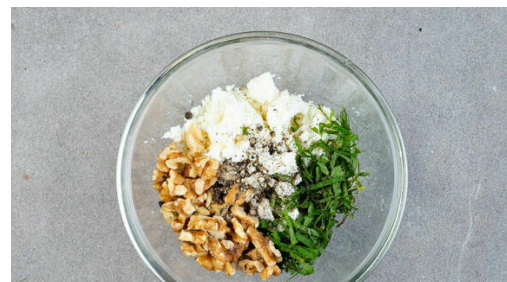
3. Suppe köcheln

Die **Karotten** und die **Paprika** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. **3/4 der Tajine-Paste oder mehr nach Geschmack** sowie den **Kümmel** hinzufügen und unter Rühren ca. 1Min. mitbraten. Mit 1L Wasser ablöschen und die **Suppe** abgedeckt zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die **Suppe** 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



4. Perlencouscous garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend 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.



5. Topping zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit dem **Feta**, der **Minze** und 1 Prise Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Walnüsse** zuvor in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht,** sie können schnell zu dunkel werden.



6. Suppe pürieren

Die **Suppe** vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit etwas **Perlencouscous** und dem **Feta-Walnuss-Topping** garnieren und servieren.