



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kürbis-Kichererbsen-Pfanne mit Couscous & Feta

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 TL GEFRO Bio Griechenland Würzmischung
- 200 ml GEFRO Klare Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 240 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- 150 g Couscous
- 100 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 EL Petersilie
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kürbis-Kichererbsen-Pfanne mit Couscous & Feta

Rezept für 3 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

509 kcal Brennwert 16,6 g Fett 68 g Kohlenhydrate 10,3 g Ballaststoffe
18,9 g Eiweiß

Kürbis-Kichererbsen-Pfanne mit Couscous & Feta

1 Zutaten vorbereiten: 300 g Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Dose Kichererbsen, ca. 240 g Abtropfgewicht, abgießen und gut abtropfen lassen. 1 rote Zwiebel in feine Spalten schneiden und 1 Knoblauchzehe fein hacken.

2 Kürbis & Kichererbsen anbraten: 2 EL GEFRO Bio Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis und Zwiebel darin ca. 5 Minuten anbraten. Kichererbsen und Knoblauch dazugeben und weitere 2-3 Minuten mitbraten.

3 Würzen: Mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix würzen und alles gut vermengen. Bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist.

4 Couscous zubereiten: Währenddessen 150 g Couscous in eine Schüssel geben. Mit 200 ml heißer GEFRO Klare Suppe übergießen, abdecken und ca. 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

5 Alles vermengen: Den Couscous unter die Kürbis-Kichererbsen-Pfanne mischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

6 Anrichten & Servieren: 100 g Feta zerbröseln und mit frisch gehackter Petersilie über die Pfanne geben.

Tipps & Varianten:

Variante: den Couscous mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style verfeinern - für eine würzig-exotische Note. Variante: etwas Spitzpaprika in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Kürbis und Zwiebel anbraten - für eine fruchtig-aromatische Ergänzung. Nicht vergessen: den Couscous nach dem Quellen mit einer Gabel auflockern - so lässt er sich anschließend besser unter die Kürbis-Kichererbsen-Pfanne mischen.