

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 30 MIN

 MITTLERE

1 Packung Garden Gourmet Veggie Balls
200 g Couscous
2 rote und 1 grüne Peperoni
1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700 ml Gemüsebouillon
2 Dosen Tomaten (je etwa 400 Gramm)
Etwas veganer Rahm
2 TL geräuchertes Paprikapulver
Ein kleiner Bund Petersilie (zur Dekoration)
Rapsöl (oder Sonnenblumenöl) zum Braten

ZUBEREITUNGSTIPPS

Serviervorschlag

Am besten passt ein gemischter Salat, zum Beispiel Feldsalat, Tomaten und Feta-Würfeln zu diesem Gericht. Mit einem Dressing aus Rotweinessig, Olivenöl, einem Teelöffel Honig und einem Teelöffel Senf.

Dieses Vegetarisches Gulasch-Couscous-Gericht mit vegetarischen Fleischbällchen von Garden Gourmet ist wirklich schnell und einfach zuzubereiten! Sofort probieren!

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni zubereiten

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Beide Peperoni in Streifen schneiden. Alles in einer Pfanne in reichlich Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, mit Paprikapulver bestreuen und bei schwacher Hitze noch einige Minuten anschwitzen.

2. Couscous kochen

Couscous und Gemüsebouillon in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis der Couscous gerade gar ist.

3. Vegetarische Bällchen und Tomaten zum Couscous geben

Die vegetarischen Fleischbällchen und die Tomatenwürfel zum Couscous geben. Alles zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kugeln vollständig gekocht sind.

4. Rühren, würzen und servieren!

Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Rahm zum "Gulasch" geben und mit grob gehackter Petersilie bestreuen.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**