

Rezept

Couscous mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Couscous mit grünen Bohnen, am 20.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	300 g TK-Bohnen (grüne Bohnen)
425 ml Gemüsebrühe	300 g Couscous (feiner Weizengrieß)
500 g Kirschtomaten	225 g Gemüsemais (Dose), abgetropft
2 TL gehackter Thymian (frisch oder getrocknet)	Salz
Pfeffer	150 g Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 10 g F, 12 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gefrorene Bohnen dazugeben. 1/8 l Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 7-8 Min. dünsten.
2. Die restliche Brühe mit 1 EL Olivenöl aufkochen, vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und 5 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Tomaten, Mais und Thymian unter die Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Joghurt dazureichen.