

#### Rezept

# **Brokkoli-Couscous-Pfanne**

Ein Rezept von Brokkoli-Couscous-Pfanne, am 04.07.2025

#### Zutaten

250 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Brokkoli (250 g)

2 Bio-Zitrone

50 g Mandeln

Feffer

2 EL neutrales Öl

150 g TK-Erbsen

### Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 565 kcal, 24 g F, 22 g EW, 63 g KH

# **Zubereitung**

- 1. Die Gemüsebrühe aufkochen und vom Herd nehmen. Den Couscous einstreuen, einmal umrühren und abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Die Mandeln grob hacken.
- 3. Reichlich Salzwasser aufkochen und den Brokkoli darin in ca. 2 Min. bissfest blanchieren. Dann sofort eiskalt abschrecken, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Mandeln darin goldbraun braten. Couscous, Erbsen, Brokkoli zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Vor dem Servieren alles mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.