

Rezept

Brokkoli-Couscous-Pfanne

Ein Rezept von Brokkoli-Couscous-Pfanne, am 19.04.2024

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe	125 g Couscous
1 Zwiebel	½ Brokkoli (250 g)
½ Bio-Zitrone	50 g Mandeln
Salz	Pfeffer
2 EL neutrales Öl	150 g TK-Erbesen

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.