

Rezept

# Bunte Couscous-Pfanne

Ein Rezept von Bunte Couscous-Pfanne, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Instant-Couscous	½ l heiße Gemüsebrühe
<b>100 g</b> getrocknete Aprikosen	je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
<b>1</b> Zwiebel	<b>3 EL</b> Öl
<b>100 g</b> Mandelstifte	Salz
Cayennepfeffer	<b>100 g</b> Bärlauch
<b>200 g</b> Sahnejoghurt	<b>5 EL</b> Milch
½ TL Kreuzkümmel	frisch gemahlener Pfeffer
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>150 g</b> Feta

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

## Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben, mit 350 ml Brühe begießen und 5 Min. quellen lassen. Aprikosen würfeln und in der restlichen Brühe einweichen. Paprika putzen, vierteln, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Mandeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. braten. Die Paprika zur Zwiebelmischung geben und alles geschlossen ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Couscous mit einer Gabel auflockern und unterheben. Aprikosen zugeben.
3. Bärlauch waschen, trockentupfen, putzen und grob hacken. Zur Couscous-Pfanne geben. Joghurt, Milch und Kreuzkümmel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Feta über die Couscous-Pfanne bröckeln und den Joghurt dazureichen.