

Rezept

Cajun-Gemüsepfanne

Ein Rezept von Cajun-Gemüsepfanne, am 09.06.2026

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel (ca. 100 g)
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
80 g Stangensellerie	1 rote oder orange Paprikaschote (ca. 150 g)
150 ml Gemüsebrühe	Salz
gemahlener Kreuzkümmel	je 1 TL Sambal Oelek und Dijonsenf
1-2 EL Limettensaft	125 g Instant-Couscous

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, alles darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten.
2. Inzwischen Sellerie putzen, waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, längs vierteln, putzen und quer in Streifen schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. mitbraten.
3. Die Brühe angießen, mit Salz, 2-3 Prisen Kreuzkümmel, Sambal Oelek, Senf und 1 EL Limettensaft würzen. Alles bei schwacher Hitze 4-5 Min. kochen lassen.
4. Gleichzeitig den Couscous in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, gut mischen und 4-5 Min. quellen lassen.
5. Couscous unter die Gemüse-Pfanne mischen, mit Salz, Sambal Oelek und Limettensaft abschmecken.