

Rezept

Couscous-Hackfleisch-Pfanne mit Dip

Ein Rezept von Couscous-Hackfleisch-Pfanne mit Dip, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Instant-Couscous	Salz
Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 g Möhren	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Öl	250 g gemischtes Hackfleisch
250 g Vollmilch-Joghurt	3 Stängel Minze oder glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und dem Kreuzkümmel vermengen. Gleichmäßig mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

2. Möhren putzen, schälen, waschen und längs halbieren. Möhren in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Möhren im Bratfett zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Frühlingszwiebeln kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 125 ml Wasser dazugießen, alles aufkochen und 3 Min. garen.

4. Den Joghurt glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Minze waschen, trocken schütteln, hacken und unter den Joghurt rühren. Couscous mit einer Gabel auflockern. Hack unter das Gemüse heben und nochmal erhitzen. Mit Couscous und Joghurt anrichten.