Rezept

Couscous-Plätzchen vom Blech

Ein Rezept von Couscous-Plätzchen vom Blech, am 11.11.2026

Zutaten

	ca. 380 g gegarter Couscous (ungekocht 150 g)
1	Knoblauchzehe
100 g	Magerquark
2	Eigelb
	Salz
	1/2 TL getrockneter Oregano
150 g	Lauch
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
3 EL	frisch geriebener Parmesan
	Pfeffer
	Olivenöl zum Verarbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Couscous mit einer Gabel auflockern. Lauch putzen, längs vierteln, waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch hineingeben, Knoblauch dazupressen und 1-2 Min. unter Rühren dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Quark mit Tomatenmark verrühren, Eigelbe gut unterrühren. Mit Lauch, Parmesan, Salz, Pfeffer und Oregano zum Couscous geben, gut vermengen.

3. Etwas Öl in die Handflächen geben. Aus dem Couscousteig 12 gleichmäßige flache Plätzchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Etwas Öl auf den Plätzchen verstreichen und diese im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 20-25 Min. goldgelb und knusprig backen.