

## Rezept

# Couscous-Wraps mit Ratatouille

Ein Rezept von Couscous-Wraps mit Ratatouille, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>1</b> Paprikaschote (150 g)	1/2 Zucchini (150 g)
1/2 Aubergine (150 g)	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> Pizzatomaten (aus der Dose)
<b>1 TL</b> getrocknete Kräuter der Provence	<b>1</b> Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
<b>60 g</b> Couscous	<b>3</b> Stängel Basilikum
<b>100 g</b> Ziegenfrischkäse	<b>1</b> Packung Tortilla-Wraps (280 g, 4 Stück)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Paprikaschote, Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren und in 1/2 cm schmale Halbringe schneiden. Das Gemüse mit 1 EL Öl in einer ofenfesten Form mischen. Auf dem Rost im Ofen (Mitte; Umluft 180°) 20 Min. braten.
2. Pizzatomaten und Kräuter der Provence mischen. Knoblauch schälen und dazupressen, alles salzen und pfeffern. Mit dem Gemüse mischen und weitere 20 Min. im Ofen schmoren.
3. Inzwischen 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, dann den Couscous hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 Min. braten. 150 ml Wasser und etwas Salz dazugeben. Zugedeckt auf dem ausgeschalteten Herd 5 Min. quellen lassen. Anschließend Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Gemüse mischen.
4. Basilikum waschen, die Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Frischkäse mischen. Tortillas nach Packungsangabe erwärmen, Basilikum-Frischkäse darauf verstreichen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Gemüse-Couscous daraufgeben, Tortilla-Ränder einschlagen und die Tortillas aufrollen.