

Rezept

Couscous mit Gemüseragout

Ein Rezept von Couscous mit Gemüseragout, am 09.06.2026

Zutaten

4 getrocknete Feigen	1 große rote Zwiebel
1 Zucchini	1 Stange Lauch
1 EL Öl	2 EL Tomatenmark
125 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	125 g Instant-Couscous
2 Zweige frische Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Feigen klein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini und Lauch waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Alles in Öl in einem Topf 2 Min. andünsten. Tomatenmark und Brühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kreuzkümmel würzen, bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Alles abschmecken und zusammen anrichten. Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken, über das Gemüse Couscous streuen.