

Rezept

Couscous mit Gemüse und Kichererbsen-Pflanzerl

Ein Rezept von Couscous mit Gemüse und Kichererbsen-Pflanzerl, am 19.04.2025

Zutaten

Für Couscous und Gemüse:

1	kleiner Zucchini	100 g	Zuckerschoten
1 keine Handvoll	Kirschtomaten		Salz
			Pfeffer
2 EL	Öl	4 Stängel	Minze
	Ras-el-Hanout	200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Instant-Couscous		

Für die Pflanzerl:

1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	80 g	Feta-Schafskäse (ohne tierisches Lab)
1	Ei (S)		Salz
	Ras-el-Hanout	50 g	Semmelbrösel
2 EL	Öl		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 35 g F, 27 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und längs vierteln. Die Viertel quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen, bei Bedarf entfädeln, dann quer halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, salzen und pfeffern.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Zuckerschoten darin ca. 3 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze farblos anbraten. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.
3. Das Gemüse in der Pfanne mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles ca. 3 Min. offen köcheln lassen. Dann Kirschtomaten und Couscous dazugeben und alles zugedeckt bei sehr kleiner Hitze 5-10 Min quellen lassen.
4. Inzwischen für die Pflanzerl die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einen hohen Rührbecher geben, Schafskäse dazubröseln. Ei, Salz, 1 kräftige Prise Ras el Hanout und die Semmelbrösel bis auf einen kleinen Rest dazugeben. Alles mit einem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Ist die Masse zu klebrig, restliche Semmelbrösel hinzufügen.

5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Kicher-erbsen-Masse acht bis zehn Bällchen formen Diese in die Pfanne geben, etwas flach drücken und in ca. 3 Min. goldbraun braten. Vorsichtig wenden und weitere 3 Min. braten. Couscous und Gemüse mit einer Gabel auflockern und abschmecken. Auf zwei Teller verteilen, mit Minze bestreuen und die Pflanzlerl dazu anrichten.