

Rezept

Couscous mit Konfetti-Sauce

Ein Rezept von Couscous mit Konfetti-Sauce, am 25.07.2024

Zutaten

je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote (à ca. 50 g)	1/2 Zucchini (ca. 50 g)
1 kleine Zwiebel (ca. 50 g)	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 kleine Dose Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
2 EL Aceto balsamico	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	100 g Instant-Couscous
gemahlene Kurkuma	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten und den Zucchini waschen und putzen. Beides in 5 mm große Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Gemüse-, Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Die Tomaten zugeben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Den Aceto balsamico, 50 ml Gemüsebrühe und Ahornsirup einrühren. Die Sauce mit je 3-4 Prisen Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 6-8 Min. sanft kochen lassen.
3. Die restliche Gemüsebrühe erhitzen. Den Couscous in einer Schüssel mit der Brühe übergießen und mit 2-3 Prisen Kurkuma würzen. Alles gut mischen und 3-4 Min. quellen lassen. (Alternativ den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.) Den Couscous als Häufchen auf zwei tiefe Teller setzen und die Konfetti-Sauce rundherum verteilen.