

## Rezept

# Couscous mit Konfetti-Sauce

Ein Rezept von Couscous mit Konfetti-Sauce, am 15.12.2025

## Zutaten

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