

Rezept

Couscous mit Oliven und Walnüssen

Ein Rezept von Couscous mit Oliven und Walnüssen, am 07.02.2025

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote	4 Tomaten
10 schwarze Oliven (ohne Stein)	6 Walnusshälften
1 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht oder aus dem Bioladen ohne Glutamat)
100 g Instant-Couscous	1 TL Kurkumapulver
1/2 Zitrone	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, vierteln, von Stiel und Samen befreien und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Oliven in schmale Ringe schneiden. Die Walnüsse mit den Händen klein brechen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Oliven, Walnüsse und Tomaten hinzugeben und 3 Min. anbraten. Die Brühe, den Couscous und das Kurkuma einstreuen und unter Rühren kurz aufkochen. Den Herd abstellen, die Pfanne abdecken und alles 10 Min. quellen lassen.
3. Die halbe Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Zitronensaft und die Petersilie unter den Couscous heben. Diesen auf zwei Teller verteilen und das Gericht servieren.