

Rezept

Couscouspfanne

Ein Rezept von Couscouspfanne, am 11.05.2026

Zutaten

1/2 Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)	1 rote oder gelbe Paprikaschote
1 Möhre	1 kleiner Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	1 EL neutrales Öl
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	je 1/2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel (Cumin)
1/4-1/2 TL Harissa (nach Belieben)	60 g Instant-Couscous (mittelfein)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, Zucchini waschen und putzen, beide in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und – Weißes und Grün getrennt – fein schneiden.
2. Öl in einer mittleren Pfanne erhitzen. Paprika, Möhre und weiße Frühlingszwiebelstücke darin 3 Min. unter Rühren anbraten. Zucchini und Kichererbsen dazugeben, 2 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Brühe, Gewürze und Harissa (falls verwendet) dazugeben, aufkochen lassen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen und 5-7 Min. quellen lassen. Frühlingszwiebelgrün unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.