

Rezept

Couscouspfanne mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Couscouspfanne mit Joghurt-Dip, am 27.04.2024

Zutaten

2 Möhren	1 rote Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 große rote Chilischote	300 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
120 g Couscous (Instant)	Salz
100 g Joghurt	1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	Salz, Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen oder schälen und zuerst längs in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile separat in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Für die Gemüsebrühe 1 TL gekörnte Gemüsebrühe in 300 ml heißem Wasser auflösen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Die weißen Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Chiliringe darin 1 Min. anbraten. Möhrenstifte und Paprikastreifen dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit dem Kreuzkümmel würzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
3. Den Couscous dazugeben und unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt nach Packungsangabe 5-7 Min. quellen lassen.
4. Inzwischen für den Dip den Joghurt mit Zitronensaft, Öl und je 1 Prise Salz und Zucker verrühren.
5. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, das Frühlingszwiebelgrün untermischen und das Gericht mit Salz abschmecken. Auf zwei Schalen oder tiefe Teller verteilen und den Joghurt-Dip als Klecks daraufsetzen.