

Rezept

Couscousschmarren mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Couscousschmarren mit Heidelbeeren, am 15.04.2026

Zutaten

125 g Heidelbeeren (frisch oder TK)	1 Ei
Salz	50 g Mehl
1 EL Zucker	100 g Joghurt
50 g Couscousgrieß	1 EL Butter
Puderzucker zum Bestäuben	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Heidelbeeren waschen und verlesen bzw. auftauen.

2. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Zucker, 100 ml Wasser und Joghurt cremig rühren, Couscous zugeben. Erst den Eischnee, dann die Beeren unterziehen.

3. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig in die Pfanne gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. braten. Wenden, gut anbacken lassen und mit 2 Gabeln zerreißen. Rundherum goldbraun braten. Mit etwas Puderzucker bestäuben.