

Rezept

Energie-Couscous

Ein Rezept von Energie-Couscous, am 26.04.2024

Zutaten

100 ml Gemüsebrühe	4 EL Instant-Couscousgrieß (ca. 55 g)
1 rote Paprikaschote	1 Kästchen Kresse
75 g Feta-Käse	3-5 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen, Couscousgrieß einrühren und 5 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Paprikaschote waschen, putzen und grob zerschneiden. Die Kresse waschen und vom Beet schneiden.

3. Paprika und Feta im Blitzhacker raspeln. Mit Kresse, Zitronensaft und dem Öl unter den Couscous ziehen, salzen und pfeffern.