

Rezept

Gebratener Couscous mit Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Couscous mit Gemüse, am 05.07.2026

Zutaten

150 g Couscous	Salz
1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
200 g Champignons	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
½ Bund Basilikum	100 g Joghurt
1/2 TL gemahlener Koriander	4 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 22 g F, 14 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Couscous in einer Schüssel mit ½ TL Salz mischen und mit heißem Wasser gut bedecken. Ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und längs in feine Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden, diese längs in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Joghurt und Koriander mischen und mit Salz abschmecken.

3. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Den Couscous darin verteilen und bei großer Hitze ca. 2 Min. braten. Wenden und ca. 2 Min. braten, bis er knusprig wird. Salzen und herausnehmen.

4. Das restliche Öl erhitzen und das Gemüse, die Pilze, die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili-streifen dazugeben. Salzen und unter Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. bissfest braten. Couscous und Basilikum untermischen und erwärmen. Abschmecken und mit dem Joghurt servieren.