

Rezept

Gemüsepfanne mit Couscous

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Couscous, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Instant-Couscous	Salz
Pfeffer	1 kleine rote Paprikaschote
1 kleiner Zucchini	1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel	½ TL getrocknete ital. Kräuter
50 g Schafkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. 200 ml Wasser aufkochen. Den Couscous mit 1 Msp. Salz in einer Schüssel vermengen und mit 100 ml Wasser übergießen. Quellen lassen.

2. Gemüse putzen und waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika in dünne Streifen, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Alles im Öl unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 100 ml Wasser dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen.

3. Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse heben. Gemüsepfanne salzen, pfeffern und anrichten. Schafkäse darüberbröckeln. Dazu schmeckt cremig gerührter Joghurt.