

Rezept

Gemüseragout mit Couscous

Ein Rezept von Gemüseragout mit Couscous, am 02.07.2026

Zutaten

1 TL Butter	1 TL Mehl
½ Zwiebel	1 kleine Möhre
1 kleiner Zucchini (100 g)	1 TL Öl
100 ml Gemüsesaft (beliebig)	Salz
40 g Couscous	1 Stängel Petersilie
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kinderportion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Butter und Mehl zu einer glatten Masse verkneten und in das Tiefkühlgerät stellen.

2. Zwiebel schälen. Möhre waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Alles klein würfeln.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Möhren und Zucchini darin andünsten. Gemüsesaft dazugeben und aufkochen. Mehlbutter portionsweise in die Sauce einrühren, noch 5 Min. kochen lassen, bis die Sauce gebunden ist.

4. Inzwischen für den Couscous 80 ml Salzwasser aufkochen lassen, Couscous einrühren und etwa 5 Min. quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Mit dem Couscous servieren.