

Rezept

Gemüse-Couscous-Pfanne mit Brokkoli und Paprika

Ein Rezept von Gemüse-Couscous-Pfanne mit Brokkoli und Paprika, am 17.12.2025

Zutaten

250 g Brokkoli	1 rote Paprikaschote
1 Möhre	1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote	2 EL Olivenöl
1 TL Koriandersamen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Currypulver	100 g TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
350 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
2 Frühlingszwiebeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen. Den dicken Stiel abschneiden, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Restlichen Brokkoli in Röschen teilen oder schneiden.
2. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Die Paprikahälften waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Chili-schote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben und dann die Chilihälften in sehr kleine Würfel schneiden (Hände waschen!).
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin glasig dünsten, Chili dazugeben. Koriander, Kreuzkümmel und Currypulver auch hinzugeben und unter ständigem Rühren ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Dann Brokkoli, Paprika und Möhrenscheiben hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Die TK-Erbsen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 200 ml Gemüsebrühe dazugießen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 8 Min. bissfest garen.
5. Die übrige Gemüsebrühe (150 ml) auf-kochen. Den Couscous in eine kleine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen, ca. 5 Min. quellen lassen.
6. In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Couscous mit der Gabel auflockern, dann in der Pfanne mit dem gegarten Gemüse mischen. Frühlingszwiebelringe darüberstreuen.