

Rezept

Gemüse Couscous mit Nüssen

Ein Rezept von Gemüse Couscous mit Nüssen, am 15.10.2024

Zutaten

150 ml Gemüsebrühe	125 g Couscous
50 g Nuss-Mix (Fertigprodukt)	1 EL getrocknete Cranberrys
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	500 g TK-Pfannengemüse (z. B. nach Bauernart: mit Möhren, Brokkoli, Mais, Paprika)
1 EL scharfes Currypulver	1 Msp. Zimtpulver
Salz	1-2 TL Zitronensaft
1 Stängel Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen lassen. Den Couscous in einer Schüssel damit übergießen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, den Nuss-Mix und die Cranberrys unterheben.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Das Pfannengemüse dazugeben und unter gelegentlichem Wenden 5-6 Min. braten. Mit Curry und Zimtpulver, Salz und Zitronensaft würzen.
3. Den Couscous unter das Gemüse heben. Die Minze abbrausen, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Gemüse-Couscous heben. Alles nochmals abschmecken.