Rezept

Gemüsecouscous mit Nüssen

Ein Rezept von Gemüsecouscous mit Nüssen, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.