Rezept

Gemüsepfanne mit Couscous

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Couscous, am 25.05.2025

Zutaten

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

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, Zucchino 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.