

Rezept

Gratinierter Couscous

Ein Rezept von Gratinierter Couscous, am 04.05.2024

Zutaten

1/4 l Gemüsebrühe	150 g Instant-Couscous
450 g TK-grüne-Bohnen	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 eingelegte Peperoni
150 g Naturjoghurt	3 Eier (Größe M)
1 Päckchen gehackte TK-Kräuter der Provence	Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Couscous in einer Schüssel damit begießen und kurz quellen lassen.
2. Gleichzeitig für die Bohnen Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Bohnen darin 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Inzwischen von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Peperoni ebenfalls in Ringe schneiden. Den Joghurt und die Eier mit den Kräutern verrühren, mit den Bohnen, den Zwiebelringen und den Peperoni unter den Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Couscousmischung in eine flache ofentaugliche Form füllen. Den Feta zerkrümeln, mit dem Öl verrühren und auf der Couscousmischung verteilen. Couscous im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis der Käse schön gebräunt ist. Vorm Servieren noch kurz stehen lassen.