

Rezept

Grünes Gemüse mit Zitronen-Couscous

Ein Rezept von Grünes Gemüse mit Zitronen-Couscous, am 15.04.2026

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 250 g Zucchini | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 250 g Champignons | 1 Bio-Zitrone |
| 250 g Couscous | Salz |
| 1 EL Butterschmalz | 30 ml Wermut (oder Sherry) |
| 300 g TK-Erbsen | 200 g Sahne |
| Pfeffer | 2 EL Kapern in Salz |
| 1 dickes Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, etwas Estragon) | 1 Eigelb |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Die Champignons abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Salzwasser und 2 EL Zitronensaft übergießen und quellen lassen.
3. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln, Zucchini und Champignons darin 1-2 Min. anbraten. Das Gemüse soll kaum Farbe annehmen. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Die unaufgetauten Erbsen, die grünen Zwiebelteile und die Hälfte der Sahne dazugeben und alles bei schwacher Hitze 5-10 Min. schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
4. Die Kapern abspülen. Die Kräuter waschen und trocknen, die Blättchen grob zerschneiden. Mit der restlichen Sahne, dem Eigelb und den Kapern im Mixer pürieren. Die Kräutersauce zum Gemüse geben und erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit übrigem Zitronensaft abschmecken und zum Gemüse servieren.