

Rezept

Mandel-Möhren-Couscous

Ein Rezept von Mandel-Möhren-Couscous, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Zwiebeln	500 g Möhren
150 g Couscous instant 1/2 unbehandelte Zitrone	200 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
1 EL Öl Pfeffer 1/4 TL Zimtpulver	100 g Mandelblättchen Salz 300 g Joghurt flüssiger Süßstoff

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren schälen und mittelfein raspeln. Couscous mit der Brühe übergießen. Abgedeckt 5-6 Min. quellen lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Mandelblättchen in einer Pfanne unter Rühren trocken rösten, bis sie etwas bräunen, beiseite stellen.
3. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 8-10 Min. weich schmoren. Möhren dazugeben, unter Rühren in 3-4 Min. bissfest garen. Gemüse abschmecken, mit Couscous und Mandeln mischen. Nach Belieben mit Zitronenspalten garnieren.
4. Joghurt mit den übrigen Zutaten verrühren, salzen und pfeffern. Zu dem Couscous reichen.