

Rezept

Orientalische Gemüse-Couscous-Pfanne

Ein Rezept von Orientalische Gemüse-Couscous-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

800 g	Gemüse (z. B. Tomaten, Auberginen, Möhren, Weißkohl)	2	Zwiebeln
1/4 l	¼ l Gemüsebrühe	3	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl	250 g	Couscous
200 ml	Möhrensaft	200 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1-3 TL	Harissa (aus der Tube)		Salz
30 g	Pinienkerne		abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
		3-4 Stängel	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Tomaten und Auberginen in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Kohlblätter ablösen, die dicken Rippen ausschneiden, die Blätter in Rauten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Brühe erhitzen, den Couscous unterrühren und quellen lassen.
2. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Möhrensaft dazugeben. Mit Salz und Harissa würzen, 10 Min. schmoren lassen. Zitronenschale unterrühren, mit Pinienkernen bestreuen.
3. Minze waschen und trocknen, die Blättchen in Streifen schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, übriges Öl und Minze untermischen. Mit dem Gemüse servieren.