

## Rezept

# Orientalische Gemüse-Couscous-Pfanne

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

## Zutaten

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