

Rezept

Pfannengemüse-Couscous mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Pfannengemüse-Couscous mit Joghurt-Dip, am 30.05.2023

Zutaten

1 gelbe Paprika	1 Zucchini (ca. 150 g)
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
125 g Kichererbsen (aus der Dose)	100 g Vollkorn-Couscous (Dinkel; aus dem Bioladen)
250 ml Gemüsebrühe	1 Fleischtomate
½ Bund Petersilie	½ Bio-Zitrone
200 g griech. Joghurt (5 % Fett)	½ TL Pul Biber

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 18 g F, 22 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren und von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Zucchini waschen und putzen. Beide Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen, Couscous und Brühe zum Gemüse geben. Couscous-Pfanne ca. 5 Min. bei kleiner Hitze offen quellen lassen.
4. Inzwischen die Tomate waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben. Diesen zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben. Griechischen Joghurt, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und mit Pul Biber bestreuen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Den Joghurt-Dip dazu reichen.