Rezept

Pfannengemüse mit Couscous

Ein Rezept von Pfannengemüse mit Couscous, am 19.05.2025

Zutaten

50 g	Rosinen
2	Möhren
1	kleiner Zucchino
50 g	grüne Oliven (ohne Stein)
60 g	Instant-Couscous
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
	Pfeffer
1 TL	getrockneter Thymian
	Zucker
1	kleiner Kohlrabi
2	Tomaten
1	Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch
1 TL	+ 1 EL Aceto balsamico
	Salz
2 EL	Öl
1 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Kohlrabi und Möhren schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Kerne und Stielansätze ebenfalls würfeln. Den Zucchino waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Oliven halbieren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

2. Couscous in einer Schüssel mit 1 TL Essig, der Brühe, Salz und Pfeffer mischen. Mit 120 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Kohlrabi und Zwiebel darin ca. 4 Min. anbraten. Zucchinoscheiben, Tomaten, abgetropfte Rosinen und den Thymian dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten.

4. Nach der Quellzeit den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Butter darauf schmelzen lassen und den Couscous zugedeckt ruhen lassen.

5. Die Oliven und den restlichen Essig unter das Gemüse mischen und dieses mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. Das Gemüse mit dem Couscous auf zwei Teller verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.