

## Rezept

# Zitronencouscous mit Currygemüse

Ein Rezept von Zitronencouscous mit Currygemüse, am 08.12.2025

## Zutaten

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>2</b> kleinere Zwiebeln | <b>1</b> Möhre   |
| <b>1</b> Zucchini          | <b>12</b> Stangen grüner Spargel                       |
| <b>2</b> Frühlingszwiebeln | <b>1/2</b> große rote Chilischote                      |
| <b>2</b> Bio-Zitronen      | <b>300 g</b> Instant-Couscous                          |
| feines Meersalz            | <b>2 EL</b> Olivenöl (plus etwas mehr zum Abschmecken) |
| 3-4 EL Pinienkerne         | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer                    |
| <b>1 TL</b> Zucker         | <b>1 TL</b> Currypulver                                |
| Cayennepfeffer (wer mag)   | <b>4 EL</b> griechischer Naturjoghurt oder saure Sahne |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

- 1.** Gemüse vorbereiten: Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Möhre waschen (falls nötig schälen), putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Den Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig abschneiden und die Stangen schräg in kleinfingerdicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, die dunkelgrünen Enden und die Wurzeln entfernen, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Chili waschen, entstielen und fein schneiden.
- 2.** Die Zitronen heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 350 ml Wasser aufkochen und den Couscous in einer Schüssel damit übergießen, Zitronensaft und -schale dazugeben, salzen, umrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- 3.** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie ein wenig Farbe annehmen, dann die Pinienkerne und das restliche Gemüse dazugeben und in 8-10 Minuten bissfest braten, dabei regelmäßig umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver und Cayennepfeffer (wer mag) würzig abschmecken.
- 4.** Couscous mit einer Gabel auflockern, zum Gemüse in die Pfanne geben und alles vermengen. Noch einmal abschmecken und etwas Olivenöl darüberträufeln. Warm oder kalt mit Joghurt oder saurer Sahne servieren.