

COUSCOUS GEMÜSE PFANNE / ONE POT GERICHT IN 20 MINUTEN / RAMADAN REZEPT



Leckere und einfache Couscous Gemüse Pfanne zubereitet in 20 Minuten. Dazu werden Zucchini, Paprika und Karotten bissfest gegart und mit Gemüsebrühe abgelöscht. Der Couscous ist innerhalb von nur wenigen Minuten gar gezogen und schmeckt super lecker. Kleine Tomaten, rote Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Petersilie vollenden das Gericht. Die One Pot Pfanne kann super zum Mittag- oder auch Abendessen zubereitet werden und sowohl warm als Hauptspeise als auch kalt z.B. als Salat Beilage gegessen werden. Zum Servieren kann noch etwas Nomadenkäse dazu gereicht werden, dann ist das Gericht vegetarisch- ansonsten sogar vegan!



Zubereitungszeit
20 Minuten



Kochzeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

COUSCOUS PFANNE

Schäle die Knoblauchzehen und schneide sie in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Würfel darin für etwa 3-4 Minuten bei mittelhoher Hitze an. Schneide die Zucchini und Paprika in etwa 2 cm große Stücke und die Karotten in 5 mm dicke Scheiben. Gib nun die Karottenscheiben in die Pfanne und brate sie für 2 Minuten an. Füge dann die Paprika und Zucchini hinzu und brate sie ebenfalls 3 Minuten bei geschlossenem Deckel an. Füge die Gemüsebrühe und die Gewürze hinzu und rühre sie ein. Gib nun auch den Couscous hinzu und lasse das Gericht bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten ziehen, bis der Couscous gar ist.

Viertelte die Tomaten, schäle und schneide die Zwiebel in feine Ringe. Hacke anschließend die Frühlingszwiebeln und die Petersilie fein. Rühre die Zutaten zum Schluss kurz unter. Serviere die Couscous Pfanne nach Belieben mit etwas Nomadenkäse entweder heiß oder auch kalt als Salat.

Viel Spaß beim nachmachen,

eure Sally

COUSCOUS PFANNE:

- 3 EL** Olivenöl
- 2** Knoblauchzehen
- 150 g** Zucchini
- 150 g** Paprika (rot)
- 150 g** Karotten
- 350 g** Gemüsebrühe
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer
- ½ TL** Minze
- 200 g** Couscous
- 100 g** Tomaten
- 1** rote Zwiebel
- 2** Frühlingszwiebeln
- ½** Petersilie

ZUM SERVIEREN:

- 100 g** Tulum Käse