



Gemüse-Couscous mit Erdnüssen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 3034 kJ, 724 kcal, 85 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 31 g Fett, 90 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: €

vegan

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Couscous quellen lassen. Dazu Couscous in eine Schüssel oder einen tiefen Teller geben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass der Couscous einen halben Daumen breit mit Wasser bedeckt ist.

Step 2:

In der Zwischenzeit die Paprika und die Zucchini ganz klein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl im Topf erhitzen und das Gemüse zwei Minuten anschwitzen, salzen und pfeffern. Dann die Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Step 3:

Den gequollenen Couscous mit Currypulver, Salz und Zitronensaft kräftig würzen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Anschließend den Couscous mit der Gemüsemischung vermengen. Zum Schluss streust du die Erdnüsse über den fertigen Couscous.

Step 4:

Das Pitabrot im Ofen bei 200°C kurz aufbacken oder im Toaster rösten.

Zutaten

Menge

250 g	Couscous
1	Zucchini
1	rote Paprika
3 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Dose	stückige Tomaten
1/2 TL	Zimt
1 TL	Currypulver
	Saft von einer halben Zitrone
150 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse
4	Pitabrote

Tipp

Das Brot kannst du auch auf der Flamme eines Campingkochers rösten. Aber Achtung: Nicht verbrennen lassen!

