

Couscous-Gemüsepfanne



4

5

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 362 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

1 kleiner	Blumenkohl (geputzt etwas 250 g)
1	rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
75 g	TK-Erbsen
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Couscous
½ Bund	Petersilie

Zubereitung

- Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, vierteln, waschen, den harten Strunk rausschneiden und in kleine Röschen teilen. Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Erbsen zugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 5 bis 7 Minuten köcheln lassen. Den Couscous einstreuen, aufkochen und noch einmal 5 Minuten zugedeckt bei ausgeschalteter Temperatur quellen lassen.
- Während dieser Zeit die Petersilie waschen, trocken schleudern, hacken. Das fertige Gericht damit bestreuen.

TIPP: Das Gericht schmeckt auch mit Möhren, Frühlingszwiebeln oder Brokkoli.