

Couscous-Pfanne

Es wäre wahrscheinlich ein Lieblingsessen von Giuseppe Roncalli

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

Für die Couscous Pfanne:

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 150 g Kichererbsen
(aus der Dose, abgespült)
- 150 g TK-Erbsen
- 2 frische Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Kurkuma oder Curry
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie oder Koriander
- optional 200 g gebratene Hähnchenbrust oder Feta



Zubereitung

1. Couscous quellen lassen

- a) Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
- b) Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen, abdecken und 5 min. quellen lassen.
- c) Danach mit einer Gabel auflockern.
(Anleitung auf der Packung lesen, kann je nach Sorte variieren.)

2. Gemüse anbraten

- a) Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- b) Paprika, Zucchini und Aubergine würfeln, alles in Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten.

3. Weitere Zutaten zugeben

- a) Kichererbsen, Erbsen und Tomaten in die Pfanne geben.
Mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und 5-7 min. köcheln lassen.

4. Couscous untermischen

Couscous vorsichtig unterheben und bei niedriger Hitze kurz mitbraten, bis alles schön vermischt ist.

5. Anrichten

Mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen.

Nach Wunsch Feta zerbröseln oder gebratene Hähnchenbrust dazu geben.

Das Kleingedruckte:

Das Rezept hat sich Frau Steffi Hosemann (Referentin) gewünscht, Rezept & Produktion Christoph Eitel | Roncalli-Haus