

## Couscous-Pfanne

Es wäre wahrscheinlich ein Lieblingsessen von Guiseppe 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